

2 клас

Розділи навчальної програми. Способи рухової діяльності	Кількість годин		
	всього	I сем	II сем
I. Основи знань з фізичної культури	На всіх уроках		
II. Способи рухової діяльності			
II.1. вправи для формування культури рухів з елементами гімнастики	14	7	6
II.2. Вправи для оволодіння навичками пересувань	22	10	12
II.3. вправи на опанування навичками володіння м'ячем	22	10	12
II.4. Стрибкові вправи	14	6	8
II.5 Ігри для активного відпочинку	30	14	16
II.6 Вправи для розвитку фізичних якостей	На всіх уроках		
II.7 Вправи для формування постави і профілактики плоскостопості	На всіх уроках		
II. 8 Визначення динаміки змін показників розвитку фізичних якостей	3	1	2
Годин всього	104	48	56

I семестр (48 уроків)

№ уроку	Зміст навчального матеріалу	Дата	Примітки
Ігри для активного відпочинку (14 год)			
1	Фізичні вправи — обов'язкова частина побуту стародавніх людей. - Правила рухливих ігор та безпеки на уроках фізичної культури та під час самостійних занять фізичними вправами. - Організуючі та стройові вправи - Різновиди ходьби та бігу - Комплекс загальнорозвивальних вправ на місці - Рухливі ігри «Заборонений рух», «Жива скульптура» ; Вправи для розвитку фізичних якостей - Ходьба з вправами для відновлення дихання.		
2	- Характеристика основних способів регулювання фізичного навантаження - Правила рухливих ігор та безпеки на уроках фізичної культури та під час самостійних занять фізичними вправами - Організуючі та стройові вправи		

	- Різновиди ходьби та бігу - Комплекс загальнорозвивальних вправ на місці з предметами (прапорці, гімнастична палиця, скакалка тощо за вибором вчителя) - Рухливі ігри “Винахідливе коло”, “Виклик” , - Вправи для профілактики порушень постави та плоскостопості		
3	Основні прийоми самоконтролю Правила рухливих ігор та безпеки на уроках фізичної культури. - Шикування та перешикування класу. Перешикування із однієї шеренги уступами за розрахунком на 9, 6, 3, на місці; - Різновиди ходьби та бігу - Комплекс ЗРВ без предметів імітаційного характеру - Навчити рухливим іграм «Повтори за мною»; «Допомога другу»; - Вправи для профілактики плоскостопості		
4	Роль фізичних вправ, спрямованих на формування правильної постави Правила рухливих ігор та безпеки на уроках фізичної культури. Організуючі та стройові вправи; - Різновиди ходьби та бігу - Комплекс ЗРВ без предметів імітаційного характеру - Рухливі ігри “Гуси”, “Естафета по колу”; - Вправи для розвитку фізичних якостей		
5	Фізичне виховання в Запорізькій Січі Організуючі та стройові вправи; - Різновиди ходьби та бігу - Рівномірний біг у повільному темпі в чергуванні з ходьбою (до 2 хв.) - Комплекс ЗРВ без предметів імітаційного характеру - Рухливі ігри “Запорожець на Січі”; «Слухай музику»; - Ходьба з вправами для відновлення дихання - Вправи для розвитку фізичних якостей		
6	Олімпійські чемпіони України - Інструктаж з безпеки на уроках фізичної культури - Організуючі та стройові вправи. Перешикування з колони (шеренги) по одному в колону (шеренгу) по два і навпаки за розподілом; - Різновиди ходьби та бігу - Комплекс загальнорозвивальних вправ на місці - Рухливі ігри «Шишки, жолуді, горіхи», Посадка картоплі” - Вправи для розвитку фізичних якостей		
7	Ранкова гігієнічна гімнастика, фізкультурні хвилинки та фізкультурні паузи, їх значення. Правила рухливих та спортивних ігор Інструктаж з безпеки на уроках фізичної культури Організуючі та стройові вправи - Різновиди ходьби та бігу - Рівномірний біг у повільному темпі в чергуванні з ходьбою (до 2-3 хв.)		

	- Комплекс вправ ранкової гігієнічної гімнастики - Рухливі ігри: «Кружилиха», «Зайці у городі», - Вправи для формування правильної постави		
8	- Символи, ритуали і церемонії Олімпійських ігор Інструктаж з безпеки на уроках фізичної культури та самостійних занять. Організуючі та стройові вправи - рух у похідному строю, зміну темпу руху - Рівномірний біг у повільному темпі в чергуванні з ходьбою (до 2-3 хв.) - Комплекс вправ ранкової гігієнічної гімнастики - Рухлива гра «Через купити та пеньки»; - Вправи для формування правильної постави		
9	Характеристика послідовності виконання фізичних вправ для запобігання виникнення плоскостопості та захворювань очей. Правила безпечної поведінки на уроках фізкультури та під час самостійних занять фізичними вправами. - Організуючі та стройові вправи - Різновиди ходьби та бігу. Рух у похідному строю зі зміною темпу руху та подоланням перешкод - Комплекс вправ ранкової гігієнічної гімнастики - Рухливі ігри «Слухай сигнал», «Заборонений рух». - Ходьба з вправами для відновлення дихання - Підведення підсумків уроку		
10	-Виконання фізичних вправ вдома. Ранкова гігієнічна гімнастика. Особиста гігієна Інструктаж з безпеки на уроках фізичної культури Організуючі та стройові вправи - Рівномірний біг у повільному темпі в чергуванні з ходьбою (до 2 хв.) - Комплекс вправ ранкової гігієнічної гімнастики - Рухливі ігри «М'яч усусіду», «Гонка м'ячів»; - Ходьба з вправами для відновлення дихання		
11	Характеристика основних способів регулювання фізичного навантаження - Інструктаж з безпеки на уроках фізичної культури - Організуючі та стройові вправи - Різновиди ходьби та бігу - Комплекс ЗРВ в русі - Рухливі ігри «Влучно в обруч, «Кинь далі», - Вправи для розвитку фізичних якостей Ходьба з вправами для відновлення дихання		
12	Виконання фізичних вправ вдома. Ранкова гімнастика. Інструктаж з безпеки на уроках фізичної культури - Організуючі вправи, вивчені на попередніх уроках - Різновиди ходьби та бігу - Комплекс ЗРВ на місці - Рухливі ігри: «М'яч у колі», міні-баскетбол Ходьба з вправами для відновлення дихання - Підведення підсумків уроку		

13	Фізична культура як сукупність різноманітних фізичних вправ, спрямованих на зміцнення здоров'я. Інструктаж з безпеки на уроках фізичної культури - Організовуючі вправи, вивчені на попередніх уроках - Різновиди ходьби та бігу (2-3 хв) - Комплекс ЗРВ на місці - Рухливі ігри (за вибором вчителя); міні-футбол. Вправи для розвитку фізичних якостей Ходьба з вправами для відновлення дихання - Підведення підсумків уроку		
14	- Інструктаж з безпеки на уроках фізичної культури - Організовуючі вправи, вивчені на попередніх уроках - Різновиди ходьби та бігу (2-3 хв) - Комплекс ЗРВ (на вибір вчителя) - Рухливі ігри (за вибором вчителя), міні-футбол. Ходьба з вправами для відновлення дихання - Підведення підсумків уроку		
Вправи для оволодіння навичками пересувань – 10 год			
15	- Життєво важливі способи пересування людини Інструктаж з безпеки життєдіяльності - Стройові та організовуючі вправи на місці - Комплекс ЗРВ в русі Ходьба по діагоналі, по спіралі; шеренговим кроком - біг: “протиходом”, “змійкою”, по діагоналі; біг із різних вихідних положень (сидячи, лежачи, з високого старту), рівномірний біг почергово з ходьбою до 1200 м; - Ходьба з вправами для відновлення дихання - Підведення підсумків уроку		
16	- Правила безпеки під час занять фізичною культурою -Організовуючі та стройові вправи - Різновиди ходьби - Комплекс ЗРВ; - ходьба зі зміною довжини кроку; ходьбу зі зміною напрямку за звуковим сигналом; - Біг із зміною напрямку руху; « протиходом», “змійкою”, по діагоналі. Біг із різних вихідних положень. - біг по слабопересіченій місцевості до 1000 м - Ходьба з вправами для відновлення дихання Рухлива гра за вибором вчителя		
17	Фізична культура як сукупність різноманітних фізичних вправ, спрямованих на зміцнення здоров'я. Інструктаж з безпеки на уроках фізичної культури -Організовуючі та стройові вправи. - Різновиди ходьби та та бігу - Комплекс ЗРВ - біг 30 м з низького старту; <i>танцювальні кроки:</i> «галопа», «полька на місці»; Вправи для розвитку фізичних якостей Ходьба з вправами для відновлення дихання - Підведення підсумків уроку		
18	Правила безпеки під час занять фізичною культурою -Організовуючі та стройові вправи		

	- Різновиди ходьби - Комплекс ЗРВ в русі - біг із зміною швидкості та напрямку за звуковим сигналом; - біг по прямій; фінішування - біг з подоланням вертикальних та горизонтальних перешкод ; - Вправи для профілактики плоскостопості - Ходьба з вправами для відновлення дихання - Підведення підсумків уроку		
19	- Фізичні вправи та їх вплив на фізичний розвиток. - Правила безпеки під час занять фізичною культурою - Організовуючі та стройові вправи - Різновиди ходьби та бігу. - Комплекс ЗРВ для формування правильної постави - танцювальні імпровізаційні вправи. Ритмічне поєднання рухів і кроків, підскоків; - Вправи для профілактики плоскостопості - Рухлива гра; - Підведення підсумків уроку		
20	- Правила безпеки під час занять фізичною культурою - Організовуючі та стройові вправи - Різновиди ходьби та бігу - Комплекс ЗРВ для формування правильної постави - біг по слабопересіченій місцевості до 1000 м - біг зі зміною лідера; - Комплексні ритмічні вправи за вибором вчителя - Вправи для формування правильної постави. - Підведення підсумків уроку		
21	- Правила безпеки під час занять фізичною культурою - Організовуючі та стройові вправи - Різновиди ходьби та бігу - Комплекс ЗРВ - Елементи степ аеробіки, хореографії та ритміки - Вправи для формування правильної постави. <i>Рухлива гра</i> - Підведення підсумків уроку		
22	- Правила безпеки під час занять фізичною культурою - Організовуючі та стройові вправи - Різновиди ходьби та бігу - Комплекс ЗРВ в русі - Лазіння по вертикальному канату у три прийоми; <i>перелізання</i> через перешкоду висотою до 100 см; - Ходьба з вправами для відновлення дихання - Рухлива гра. - Підведення підсумків уроку		
23	- Правила безпеки під час занять фізичною культурою - Організовуючі та стройові вправи - Різновиди ходьби та бігу - Комплекс ЗРВ - лазіння по вертикальному канату у три прийоми		

	перелізання через перешкоди, висотою до 100 см; подолання лазінням, перелізанням та підповзанням смуги із 2-3 перешкод;		
24	Правила безпеки під час занять фізичною культурою - Організовуючі та стройові вправи - Різновиди ходьби та бігу - Комплекс ЗРВ в русі - лазіння по горизонтальному канату; перелізання через перешкоду висотою до 100 см; Ходьба з вправами для відновлення дихання Рухлива гра Підведення підсумків уроку		
Вивчення динаміки змін показників розвитку фізичних якостей			
25	Інструктаж з безпеки на уроках фізичної культури Умови виконання вправ для визначення динаміки змін показників розвитку фізичних якостей (біг 30 м.) - Організуючі та стройові вправи Комплекс ЗРВ в русі Визначення динаміки змін показників розвитку фізичних якостей: біг 30м.,) Ходьба з вправами для відновлення дихання - Підведення підсумків уроку		
Стрибкові вправи – 6 год			
26	Правила безпеки під час занять фізичною культурою - Організовуючі та стройові вправи - Різновиди ходьби та бігу - Комплекс ЗРВ - Стрибки зі скакалкою на одній, двох ногах, обертаючи скакалку вперед і назад з проміжними та без проміжних стрибків; стрибки у висоту через гумову мотузку способом «зігнувши ноги» з 7-9 кроків розбігу; Рухлива гра за вибором учнів Ходьба з вправами для відновлення дихання - Підведення підсумків уроку		
27	Правила безпеки під час занять фізичною культурою - Організовуючі та стройові вправи - Різновиди ходьби та бігу - Стрибки через скакалку. Стрибки через довгу скакалку, яка обертається вперед; - стрибки у висоту з прямого розбігу способом «зігнувши ноги» з 7-9 кроків розбігу (через гумову мотузку); - Ходьба з вправами для відновлення дихання - рухлива гра за вибором учнів Підведення підсумків уроку		
28	Правила безпеки під час занять фізичною культурою - Організовуючі та стройові вправи - Різновиди ходьби та бігу - Комплекс ЗРВ в русі - Стрибки з скакалкою; стрибки вгору поштовхом однієї та двох ніг з діставанням підвішених предметів; - стрибки у висоту з розбігу способом «переступання»		

	- вправи для розвитку фізичних якостей Рухлива гра за вибором учнів Підведення підсумків уроку		
29	- Правила безпеки під час занять фізичною культурою Організовуючі та стройові вправи - Різновиди ходьби та бігу - Комплекс ЗРВ Стрибки з скакалкою, стрибки вгору поштовхом однієї та двох ніг з діставанням підвішених предметів <i>Стрибки у довжину</i> з місця поштовхом двох ніг. Повільний біг до 800 м. - Вправи для профілактики плоскостопості Рухлива гра за вибором учнів Підведення підсумків уроку		
30	Правила безпеки під час занять фізичною культурою - Організовуючі та стройові вправи - Різновиди ходьби та бігу Комплекс вправ ранкової гігієнічної гімнастики Стрибки з скакалкою. <i>стрибки у довжину</i> з місця поштовхом двох ніг; - з розбігу розбігу 5-7 кроків способом “зігнувши ноги”; Рухлива гра за вибором учнів Підведення підсумків уроку		
31	Правила безпеки під час занять фізичною культурою - Організовуючі та стройові вправи - Різновиди ходьби та бігу (змійкою, протиходом) Комплекс вправ ранкової гігієнічної гімнастики Стрибки з скакалкою, стрибки по купинах. Стрибки у висоту з розбігу способом «переступання» Рухлива гра за вибором учнів Підведення підсумків уроку		
Вправи для опанування навичками володіння м'ячем – 10 год			
32	Правила безпеки під час занять з м'ячем Організовуючі та стройові вправи - Рівномірний біг у повільному темпі в чергуванні з ходьбою - Комплекс ЗРВ (з малими м'ячами) - Вправи з малим м'ячем: підкидання і ловіння м'яча після поворотів, присідань, оплесків тощо; метання м'яча “із-за спини через плече” на дальність з місця. Метання м'яча з різних вихідних положень; Ловіння і передачі м'яча двома руками від грудей на місці та в русі (у парах, трійках, колонах); Вправи для профілактики плоскостопості Рухлива гра за вибором учнів Підведення підсумків уроку		
33	- Правила безпеки під час занять фізичною культурою Організовуючі та стройові вправи - Рівномірний біг у повільному темпі в чергуванні з ходьбою - Комплекс ЗРВ (з малими м'ячами).		

	- метання м'яча правою та лівою рукою із-за голови, стоячи на місці; <i>елементи баскетболу</i> – ловіння і передачі м'яча однією рукою від плеча; ведення м'яча правою і лівою рукою із зміною напрямку, швидкості, висоти відскоку, з обведенням стійок; - Вправи для розвитку фізичних якостей - Вправи для профілактики порушень постави та плоскостопості - Підведення підсумків уроку		
34	- Правила безпеки під час занять фізичною культурою - Організовуючі та стройові вправи - Рівномірний біг у повільному темпі в чергуванні з ходьбою - Комплекс ЗРВ в русі. - Метання м'яча у вертикальну ціль відстані 8-10 м; - Кидки м'яча у кошик з близьких дистанцій однією рукою від плеча; - Рухливі ігри : „Хто влучніше” - Вправи для розвитку фізичних якостей - Підведення підсумків уроку		
35	- Правила безпеки під час занять фізичною культурою - Організовуючі та стройові вправи - Рівномірний біг у повільному темпі в чергуванні з ходьбою. Різновидності ходьби - Комплекс ЗРВ - ведення м'яча правою і лівою рукою із зміною напрямку, швидкості, висоти відскоку, з обведенням стійок; - кидки м'яча у кошик з близьких та середніх дистанцій - Рухливі ігри: „Передає – сідай” - Вправи для розвитку фізичних якостей - Підведення підсумків уроку		
36	- Правила безпеки під час занять фізичною культурою - Організовуючі та стройові вправи - Рівномірний біг у повільному темпі в чергуванні з ходьбою - Комплекс ЗРВ - Метання м'яча у вертикальну ціль -Ловіння і передачі м'яча однією рукою від плеча; - Рухливі ігри: “М'яч у колі”, - Вправи для розвитку фізичних якостей - Підведення підсумків уроку		
37	- Правила безпеки під час занять фізичною культурою - Організовуючі та стройові вправи - Рівномірний біг у повільному темпі в чергуванні з ходьбою - Комплекс ЗРВ - Метання м'яча правою і лівою рукою. - Ігри-естафети з м'ячем <i>елементи футболу</i> – ведення м'яча вивченими способами з обведенням стійок, “вісімкою”. - Вправи для формування правильної постави		

	Вправи для розвитку фізичних якостей		
38	- Правила безпеки під час занять фізичною культурою - Організовуючі та стройові вправи - Рівномірний біг у повільному темпі в чергуванні з ходьбою. -Вкидання м'яча в ноги партнеру з місця; - удари вивченими способами на точність; - Ігри-естафети з бігом і перенесенням м'яча - Ходьба з вправами для відновлення дихання - Вправи для розвитку фізичних якостей - Підведення підсумків уроку		
39	- Правила безпеки під час занять фізичною культурою - Організовуючі та стройові вправи - Рівномірний біг у повільному темпі в чергуванні з ходьбою - Вправи з великим м'ячами: тримання м'яча; підкидання і ловіння м'яча на місці; передавання м'яча з рук у руки у колі, в колоні, шерензі, праворуч, ліворуч, над головою, між ногами; кидання і ловіння м'яча на місці та в русі. - ведення м'яча вивченими способами між стійок. - зупинки м'яча стегном - Ігри-естафети з бігом і перенесенням м'яча Вправи для розвитку фізичних якостей - Підведення підсумків уроку		
40	- Правила безпеки під час занять фізичною культурою - Організовуючі та стройові вправи - Рівномірний біг у повільному темпі - Вправи з великим м'ячем - Ігри-естафети з бігом і перенесенням м'яча ведення м'яча вивченими способами з обведенням стійок віднімання м'яча вибиванням у пасивного суперника Вправи для розвитку фізичних якостей - Підведення підсумків уроку		
41	- Правила безпеки під час занять фізичною культурою - Організовуючі та стройові вправи - Рівномірний біг у повільному темпі в чергуванні з ходьбою - Комплекс вправ з м'ячем -Ігри – естафети з веденням м'яча - жонглювання м'ячем. віднімання м'яча вибиванням у суперника, коли той рухається назустріч Вправи для розвитку фізичних якостей - Підведення підсумків уроку		
Вправи для формування культури рухів із елементами гімнастики - 7год.			
42	Руховий режим молодшого школяра та його вплив на формування правильної постави. Правила безпеки під час занять гімнастикою - Організовуючі та стройові вправи. перешиккування із колони по одному в колону по два (чотири) дробленням і зведенням - Різновиди ходьби та бігу		

	- Комплекс ЗРВ на місці - Вис на зігнутих руках; вис кутом; піднімання прямих і зігнутих ніг у положенні вису на гімнастичній стінці; - Махом однієї та поштовхом другої ноги переверот в упор на низькій перекладині (хлопці); махом однієї та поштовхом другої ноги переверот в упор на нижню жердину (дівчата). - Рухлива гра Вправи для формування правильної постави - Підведення підсумків уроку		
43	- Правила безпеки під час занять фізичною культурою - Виконання раніше вивчених організовуючих та стройових вправ - Різновиди ходьби та бігу - Комплекс ЗРВ на місці (на вибір вчителя) - підтягування з вису (х) та вису лежачи (д); <i>елементи акробатики: "міст" із положення лежачи та стоячи (з допомогою).</i> - Вправи для розвитку фізичних якостей - Рухлива гра - Підведення підсумків уроку		
44	- Правила безпеки під час занять фізичною культурою - Виконання раніше вивчених організовуючих та стройових вправ - Різновиди ходьби та бігу - Комплекс ЗРВ на місці без предмета (на вибір вчителя) - "міст" із положення стоячи (з допомогою); стійка на голові і руках із зігнутими ногами; - Рухлива гра за вибором вчителя - Вправи для формування правильної постави - Підведення підсумків уроку		
45	- Правила безпеки під час занять фізичною культурою - Виконання раніше вивчених організовуючих та стройових вправ - Різновиди ходьби та бігу - Комплекс ЗРВ на місці без предмета (імітаційного характеру). - два перекиди вперед злитно; "міст" із положення лежачи; стійка на голові і руках із зігнутими ногами - Рухлива гра - Вправи на розвиток гнучкості <i>вправи на релаксацію: «Літній день»;</i> - Підведення підсумків уроку		
46	- Правила безпеки під час занять фізичною культурою - Організовуючі та стройові вправи. - Різновиди ходьби та бігу - комплекси фізкультурних пауз та фізкультурних хвилинок; - два перекиди вперед злитно; "міст" із положення стоячи (з допомогою), ; стійка на голові і руках із зігнутими ногами - Рухлива гра		

	- Вправи для формування правильної постави <i>вправи на релаксацію: «Коники»;</i> - Підведення підсумків уроку		
47	Правила безпеки під час занять фізичною культурою Організовуючі та стройові вправи - Різновиди ходьби та бігу комбінація із 3 акробатичних елементів (на вибір вчителя); - Рухливі ігри Вправи для формування правильної постави <i>вправи на релаксацію: «Пташки»;</i> ; - Підведення підсумків уроку		
48	Правила безпеки під час занять фізичною культурою Виконання раніше вивчених організовуючих та стройових вправ - Різновиди ходьби та бігу - комплекси фізкультурних хвилинок; - комбінація із 4 акробатичних елементів (на вибір вчителя); - Вправи на розвиток гнучкості - <i>вправи на релаксацію: «Снігова баба»;</i> Рухлива гра за вибором вчителя Підведення підсумків уроку		

II семестр (56 уроків)

№ уроку	Зміст навчального матеріалу	Дата	Примітки
Вправи для формування культури рухів із елементами гімнастики – бгд.			
1	Загартування як засіб зміцнення здоров'я. Правила безпеки під час виконання гімнастичних вправ Організовуючі та стройові вправи Різновиди ходьби та бігу Комплекс ЗРВ в парах, з м'ячами, з обручами, з гантелями (вагою 500 г); для формування правильної постави біля гімнастичної стінки, профілактики плоскостопості (на вибір вчителя); - підтягування у висі (хлопчики), у висі лежачи (дівчата) - упору на низькій перекладині (хлопці) і на нижній жердині (дівчата) зіскок з поворотом на 90 градусів вправи на релаксацію Рухлива гра Підведення підсумків уроку		
2	Роль фізичних вправ, спрямованих на формування правильної постави Правила безпеки під час занять фізичною культурою Організовуючі та стройові вправи Різновиди ходьби та бігу комплекси фізкультурних пауз та фізкультурних хвилинок; ходьба по підвищеній та опорі (гімнастична лава) у поєднанні з перехресними поворотами, махами ногами, кроками польки з різними положеннями рук; - підтягування у висі (хлопчики), у висі лежачи (дівчата)		

	<i>вправи на релаксацію.</i> Вправи для профілактики порушень постави та плоскостопості Підведення підсумків уроку		
3	Правила безпеки під час виконання гімнастичних вправ Організовуючі та стройові вправи Різновиди ходьби та бігу зі зміною напрямку руху Комплекс ранкової гімнастики. - Підтягування у висі та висі лежачи на низькій перекладині - “міст” із положення стоячи (з допомогою); стійка на голові і руках із зігнутими ногами; <i>вправи на релаксацію: «Тихе озеро», «Дощ у лісі»</i> Підведення підсумків уроку		
4	Правила безпеки під час занять фізичною культурою Організовуючі та стройові вправи Різновиди ходьби та бігу зі зміною напрямку руху Комплекс ранкової гімнастики під керівництвом чергового класу З упору сидячи переказати у групуванні два перекиди вперед злитно; “міст” із положення лежачи, стоячи (з допомогою); Підтягування у висі та висі лежачи на низькій перекладині Вправи для профілактики порушень постави та плоскостопості Рухлива гра за вибором учнів Підведення підсумків уроку		
5	Правила безпеки під час занять фізичною культурою Організовуючі та стройові вправи Різновиди ходьби та бігу зі зміною швидкості руху Комплекс ранкової гімнастики Згинання та розгинання рук в упорі лежачи на підлозі два перекиди вперед злитно; “міст” із положення лежачи та стоячи (з допомогою) Елементи хореографії, сучасних та українських народних танців (за вибором вчителя) Підведення підсумків уроку		
6	Правила безпеки під час занять фізичною культурою Організовуючі та стройові вправи Різновиди ходьби та бігу зі зміною швидкості руху Комплекс ранкової гімнастики Підтягування у висі та висі лежачи на низькій перекладині два перекиди вперед, перекид назад, “міст” із положення стоячи (з допомогою) <i>вправи на релаксацію Водоспад»; «Квітка добра»</i> Елементи хореографії, сучасних та українських народних танців (за вибором вчителя) Підведення підсумків уроку		
Вивчення динаміки змін показників розвитку фізичних якостей			
7	Інструктаж з безпеки на уроках фізичної культури		

	Умови виконання вправ для визначення динаміки змін показників розвитку фізичних якостей (підтягування у висі лежачі хлопці, дівчата, нахил тулуба вперед із положення сидячи) - Організуючі та стройові вправи Комплекс ЗРВ на місці Виконання вправ: - підтягування у висі (хлопці) та висі лежачі (дівчата); - нахил тулуба вперед із положення сидячи <i>вправи на релаксацію: «Пухнасті хмарки»</i> Рухливі ігри за вибором учнів. Підведення підсумків уроку		
Вправи на опанування навичками володіння м'ячем – 12 год			
8	Правила безпеки на заняттях із застосуванням м'ячів. Правила гри міні-футбол та міні баскетбол. Організуючі та стройові вправи Різновиди ходьби та бігу. Комплекс вправ з великим м'ячем. Підкидання і ловіння м'яча після поворотів, присідань, оплесків тощо; - метання м'яча “із-за спини через плече” на дальність з місця . <i>елементи баскетболу</i> – ловіння і передачі м'яча двома руками від грудей на місці та в русі (у парах, трійках, колонах); Рухлива гра Вправи для профілактики постави та плоскостопості		
9	Правила безпеки під час занять фізичною культурою Організуючі та стройові вправи Різновиди ходьби та бігу Комплекс вправ з м'ячем метання м'яча у баскетбольний щит з відстані 3 – 4 м на дальність відскоку; метання м'яча з різних вихідних положень; Передача м'яча двома руками від грудей на місці та в кроці. - Ведення м'яча на місці правою та лівою рукою. - Вправи для розвитку фізичних якостей Підведення підсумків уроку		
10	Правила безпеки під час занять фізичною культурою Організуючі та стройові вправи Різновиди ходьби та бігу Комплекс ЗРВ із м'ячем Передача м'яча в парах Ведення м'яча на місці правою та лівою рукою із зміною напрямку, швидкості, висоти відскоку, з обведенням стійок; Рухлива гра «Приборкувач м'яча» Вправи для профілактики плоскостопості Підведення підсумків уроку		
11	Правила безпеки під час занять фізичною культурою Організуючі та стройові вправи Різновиди ходьби та бігу		

	Комплекс ЗРВ; Передачі м'яча двома руками від грудей в парах на місці та в кроці . Ловіння м'яча після відскоку від підлоги; кидки м'яча у кошик з близьких та середніх дистанцій однією рукою від плеча; Вправи для профілактики плоскостопості Підведення підсумків уроку		
12	Правила безпеки під час занять фізичною культурою Організовуючі та стройові вправи Різновиди ходьби та бігу Комплекс ЗРВ із м'ячем ведення баскетбольного м'яча на місці та в русі правою та лівою рукою; <i>елементи футболу</i> – зупинки м'яча стегном; ведення м'яча вивченими способами з обведенням стійок Вправи на розвиток фізичних якостей Рухлива гра Підведення підсумків уроку		
13	Правила безпеки під час занять фізичною культурою Організовуючі та стройові вправи Різновиди ходьби та бігу Комплекс вправ з м'ячем -Ведення м'яча вивченим способом з обведенням стійок, “вісімкою”, по колу; Удари м'яча внутрішньою та середньою частиною підйому по нерухомому м'ячу у вертикальну ціль Рухлива гра Вправи для формування правильної постави Підведення підсумків уроку		
14	Правила безпеки під час занять фізичною культурою Організовуючі та стройові вправи Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ ведення м'яча внутрішньою частиною підйому по прямій та з обведенням стійок. Зупинка м'яча , що котиться Рухлива гра Вправи для формування правильної постави Підведення підсумків уроку		
15	Правила безпеки під час занять фізичною культурою Організовуючі та стройові вправи Різновиди ходьби та бігу Комплекс ЗРВ Передача м'яча внутрішньою стороною стопи. Ведення м'яча зовнішньою частиною підйому. Удари по м'ячу середньою частиною підйому. Рухлива гра «Хто влучніше?»		
16	Правила безпеки під час занять фізичною культурою Організовуючі та стройові вправи Різновиди ходьби та бігу Комплекс ЗРВ		

	- Ведення м'яча внутрішньою та зовнішньою частинами підйому; -Удари вивченими способами на точність; Рухлива гра Підведення підсумків уроку		
17	Правила безпеки під час занять фізичною культурою Організовуючі та стройові вправи Різновиди ходьби та бігу Комплекс ЗРВ Ведення м'яча вивченими способами між стійок, з обведенням стійок; Вкидання м'яча в ноги партнеру з місця; жонглювання м'ячем (хлопці), повітряною кулькою (дівчата) Рухлива гра Підведення підсумків уроку		
18	Правила безпеки під час занять фізичною культурою Організовуючі та стройові вправи Різновиди ходьби та бігу Комплекс ЗРВ Ведення м'яча вивченими способами між стійок, з обведенням стійок; Поняття про фінти. Фінт «відходом» жонглювання м'ячем (хлопці), мячем у сітці (дівчата Рухлива гра Підведення підсумків уроку		
19	Правила безпеки під час занять фізичною культурою Організовуючі та стройові вправи Різновиди ходьби та бігу Комплекс ЗРВ <i>елементи гандболу</i> – ловіння м'яча двома руками; передачі м'яча однією рукою на місці (в парах, трійках, колі). Ведення м'яча правою і лівою рукою. Рухлива гра Вправи на розвиток фізичних якостей Підведення підсумків уроку		
Ігри для активного відпочинку – 16 год			
20	Правила рухливих ігор та безпеки на уроках фізичної культури та під час самостійних занять Організовуючі та стройові вправи Різновиди ходьби та бігу комплекс ранкової гігієнічної гімнастики Рухливі ігри «Фігури», «Займи вільне місце», Вправи для формування правильної постави Підведення підсумків уроку		
21	Правила рухливих ігор та безпеки на уроках фізичної культури та під час самостійних занять Організовуючі та стройові вправи Різновиди ходьби та бігу комплекс ранкової гігієнічної гімнастики Рухливі ігри «Займи вільне місце», «Слухай музику», Вправи для формування правильної постави		

	Підведення підсумків уроку		
22	Правила рухливих ігор та безпеки на уроках фізичної культури та під час самостійних занять Організовуючі та стройові вправи Різновиди ходьби та бігу Комплекс фізкультурної паузи; Рухливі ігри «естафети з лазінням та перелізанням, “Естафета звірів”; Вправи для розвитку фізичних якостей Підведення підсумків уроку		
23	Правила безпеки під час занять фізичною культурою Організовуючі та стройові вправи Різновиди ходьби та бігу Комплекс фізкультурної паузи; Рухливі ігри «Артбол» (Снайпер), «Дискотека»; Вправи для профілактики плоскостопості Підведення підсумків уроку		
24	Правила безпеки під час занять фізичною культурою Організовуючі та стройові вправи Різновиди ходьби та бігу Комплекс фізкультурної паузи; Рухливі ігри «Допомога другу»; «Танцювальна фігура, замри!» Ходьба з вправами для відновлення дихання Підведення підсумків уроку		
25	Правила безпеки під час занять фізичною культурою Організовуючі та стройові вправи Різновиди ходьби та бігу Комплекс фізкультурної паузи; Рухливі ігри «Кружилиха», «Переміна місць» ; Вправи для формування правильної постави Підведення підсумків уроку		
26	Правила безпеки під час занять фізичною культурою Організовуючі та стройові вправи Різновиди ходьби та бігу комплекс ранкової гігієнічної гімнастики Рухливі ігри “У горизонтальну мішень” “Слухай сигнал” ; Вправи для формування правильної постави Підведення підсумків уроку		
27	Правила безпеки під час занять фізичною культурою Організовуючі та стройові вправи Різновиди ходьби та бігу комплекс ранкової гігієнічної гімнастики Рухлива гра «Захист фортеці», “М’яч у колі”, Вправи для формування правильної постави Вправи для розвитку фізичних якостей Підведення підсумків уроку		
28	Правила безпеки під час занять фізичною культурою Організовуючі та стройові вправи Різновиди ходьби та бігу комплекс ранкової гігієнічної гімнастики Рухлива гра “Повінь”, “Запорожець на Січі”;		

	Вправи для формування правильної постави Підведення підсумків уроку		
29	Правила безпеки під час занять фізичною культурою Організовуючі та стройові вправи Різновиди ходьби та бігу Комплекс ранкової гігієнічної гімнастики Рухлива гра «Боротьба за м'яч», міні-футбол,; Вправи для запобігання порушень постави та плоскостопості Підведення підсумків уроку		
30	Правила безпеки під час занять фізичною культурою Організовуючі та стройові вправи Різновиди ходьби та бігу Комплекс ранкової гігієнічної гімнастики Рухливі ігри: міні-баскетбол; «Артбол»; Вправи для запобігання порушень постави та плоскостопості Підведення підсумків уроку		
31	Правила безпеки під час занять фізичною культурою Організовуючі та стройові вправи Різновиди ходьби та бігу комплекс ранкової гігієнічної гімнастики Рухливі ігри: “М’яч у колі”, “Боротьба за м’яч”, Вправи для розвиток фізичних якостей Підведення підсумків уроку		
32	Правила безпеки під час занять фізичною культурою Організовуючі та стройові вправи Різновиди ходьби та бігу Комплекс ранкової гігієнічної гімнастики Рухливі та елементи спортивних ігор. Міні-баскетбол; Вправи для розвиток фізичних якостей Підведення підсумків уроку		
33	Правила безпеки під час занять фізичною культурою Організовуючі та стройові вправи Різновиди ходьби та бігу комплекс ранкової гігієнічної гімнастики Рухливі ігри за вибором учнів Вправи для формування правильної постави Підведення підсумків уроку		
34	Правила безпеки під час занять фізичною культурою Організовуючі та стройові вправи Різновиди ходьби та бігу Комплекс ранкової гігієнічної гімнастики Рухливі ігри на повторення за вибором вчителя Вправи для формування правильної постави Підведення підсумків уроку		
35	Правила безпеки під час занять фізичною культурою Організовуючі та стройові вправи Різновиди ходьби та бігу комплекс ранкової гігієнічної гімнастики Рухливі ігри за вибором вчителя Вправи для формування правильної постави		

	Підведення підсумків уроку		
Вправи для оволодіння навичками пересувань – 12 год			
36	Правила безпеки під час занять фізичною культурою Життєво важливі способи пересування людини Стройові та організовуючі вправи Різновиди ходьби: <i>ходьба</i> по спіралі; шеренговим кроком; зі зміною напрямку, за зоровим сигналом; <i>біг</i> із різних вихідних положень (сидячи спиною до напрямку бігу, лежачи на спині тощо), Комплекс ЗРВ танцювальні кроки: комплексні ритмічні вправи: повороти, нахили тулуба у поєднанні з різними кроками. Танцювальні імпровізаційні вправи. <i>лазіння</i> по похилій лаві, встановленій під кутом 45 градусів однойменним та різнойменними способами; лазіння по вертикальному канату у три прийоми; Вправи для формування правильної постави Підведення підсумків уроку		
37	Особиста гігієна учня Правила безпеки під час занять фізичною культурою Організовуючі та стройові вправи Різновиди ходьби та бігу Комплекс ранкової гігієнічної гімнастики танцювальні кроки: комплексні ритмічні вправи: повороти, нахили тулуба у поєднанні з різними кроками. Лазіння по гімнастичній стінці вгору і вниз різнойменним способом; Ходьба з вправами для відновлення дихання Вправи для формування правильної постави		
38	Правила безпеки під час занять фізичною культурою Організовуючі та стройові вправи Різновиди ходьби та бігу Комплекс ранкової гігієнічної гімнастики. -Комплексні ритмічні вправи. - Елементи хореографії та ритміки - ходьба по обмеженій опорі (гімнастична лава) з високим підніманням стегна, з переступанням предметів, з присіданнями та поворотами. -Подолання смуги із 5-7 перешкод перелізанням та підповзанням Рухлива гра Вправи для профілактики плоскостопості		
39	Правила безпеки під час занять фізичною культурою Організовуючі та стройові вправи Різновиди ходьби та бігу Комплекс ранкової гігієнічної гімнастики - Елементи хореографії та ритміки під музичний супровід. <i>біг</i>: із зміною напрямку руху, із зупинками стрибком та у кроці за зоровим і слуховим сигналами; Ходьба з вправами для відновлення дихання Вправи для профілактики плоскостопості Підведення підсумків уроку		

40	Правила безпеки під час занять фізичною культурою Спортивний одяг і взуття для занять легкою атлетикою Організовуючі та стройові вправи Різновиди ходьби та бігу Комплекс ранкової гігієнічної гімнастики Елементи степ аеробіки, хореографії та ритміки рівномірний біг почергово з ходьбою до 1200 м Вправи для формування правильної постави Підведення підсумків уроку		
41	Правила безпеки під час занять фізичною культурою Організовуючі та стройові вправи Різновиди ходьби та бігу. Прискорення з різних вихідних положень . Біг 30 м з низького старту. Біг по прямій; фінішування; Рухлива гра за вибором Ходьба з вправами для відновлення дихання Підведення підсумків уроку		
42	Правила безпеки під час занять фізичною культурою Організовуючі та стройові вправи. Різновиди ходьби Спеціальні бігові вправи рівномірний біг до 900м; Біг по прямій; фінішування; Ігри-естафети з бігом та подоланням перешкод Рухлива гра на увагу Підведення підсумків уроку		
43	Правила безпеки під час занять фізичною культурою Організовуючі та стройові вправи Різновиди ходьби Спеціальні бігові вправи Рівномірний біг почергово з ходьбою до 1200 м; Подоланням перешкод (умовна канава, шириною до 1 м, бар'єр, висотою до 50 см, Ходьба з вправами для відновлення дихання Рухлива гра Вправи для формування правильної постави		
44	Правила безпеки під час занять фізичною культурою Організовуючі та стройові вправи Різновиди ходьби та бігу Спеціальні бігові вправи. -Біг по слабопересіченій місцевості до 1000 м; -Біг з подоланням перешкод, Рухлива гра Вправи для формування правильної постави		
45	Правила безпеки під час занять фізичною культурою Організовуючі та стройові вправи Різновиди ходьби Спеціальні бігові вправи біг до 900 м у повільному темпі Подолання перешкод перелітанням та підлізанням під перешкодою		

	Ігри-естафети з бігом і та подоланням перешкод. (за вибором вчителя) Вправи для профілактики плоскостопості		
46	Правила безпеки під час занять фізичною культурою Організовуючі та стройові вправи Різновиди ходьби та бігу Загальноризвиваючі вправи в русі <i>перелізання</i> через перешкоду, висотою до 80 см; підлізання під перешкодою Ігри-естафети з бігом та подоланням перешкод Вправи для формування правильної постави		
47	Правила безпеки під час занять фізичною культурою Організовуючі та стройові вправи Різновиди ходьби та бігу (ходьба «змійкою, протиходом») <i>Загальноризвиваючі вправи в русі</i> Ігри-естафети з бігом та подоланням перешкод Вправи для формування правильної постави		
Стрибкові вправи – 8 год			
48	-Правила безпеки під час занять фізичною культурою Організовуючі та стройові вправи - Різновиди ходьби та бігу - Комплекс ЗРВ на місці. <i>стрибки зі скакалкою</i> на одній, двох ногах, обертаючи скакалку вперед і назад з проміжними та без проміжних стрибків; - <i>стрибки у висоту</i> з прямого розбігу (через гумову мотузку) способом “зігнувши ноги” з 5-7 кроків розбігу; - рухлива гра чи естафета з бігом та стрибками Вправи для формування правильної постави		
49	Правила безпеки під час занять фізичною культурою Організовуючі та стройові вправи - Різновиди ходьби та бігу - Комплекс ЗРВ на місці - стрибки вгору поштовхом однієї та двох ніг з діставанням підвішених предметів; <i>стрибки у висоту</i> з розбігу способом «переступання» Ігри-естафети з бігом та стрибками (за вибором вчителя) - Ходьба з вправами для відновлення дихання		
50	- Правила безпеки під час занять фізичною культурою Організовуючі та стройові вправи - Різновиди ходьби та бігу - Комплекс ЗРВ в русі - Стрибки з скакалкою <i>стрибки у довжину</i> з місця; стрибки “по купинах”; серійні вистрибування з упору присівши Вправи для розвитку фізичних якостей Рухлива гра.		
51	- Правила безпеки під час занять фізичною культурою Організовуючі та стройові вправи - Різновиди ходьби та бігу - Комплекс ЗРВ в русі - Стрибки з скакалкою		

	Стрибки <i>довжину</i> з місця та з розбігу 5-7 кроків способом “зігнувши ноги. Ігри-естафети з бігом та стрибками (за вибором вчителя) Вправи для профілактики плоскостопості		
52	Правила безпеки під час занять фізичною культурою Організовуючі та стройові вправи - Різновиди ходьби та бігу - Комплекс ЗРВ в русі стрибки у довжину з місця. Стрибки у довжину “у кроці” Ігри-естафети з бігом та стрибками (за вибором вчителя)		
53	Правила безпеки під час занять фізичною культурою Організовуючі та стройові вправи - Різновиди ходьби та бігу - Комплекс ЗРВ в русі стрибки у довжину з місця Стрибки у довжину з розбігу “у кроці” Ігри-естафети з бігом та стрибками (за вибором вчителя)		
54	Правила безпеки під час занять фізичною культурою Організовуючі та стройові вправи - Різновиди ходьби та бігу - Комплекс ЗРВ в русі Стрибки через скакалкою та гумову мотузку Ігри-естафети з бігом та стрибками (за вибором вчителя)		
55	Правила безпеки під час занять фізичною культурою Організовуючі та стройові вправи - Різновиди ходьби та бігу - Комплекс ЗРВ в русі Стрибки через скакалкою та гумову мотузку Ігри-естафети з бігом та стрибками (за вибором вчителя) Вправи для розвитку фізичних якостей		
Визначення динаміки показників розвитку фізичних якостей			
56	Інструктаж з безпеки на уроках фізичної культури Умови виконання вправ для визначення динаміки змін показників розвитку фізичних якостей (Біг на середні та довгі дистанції, стрибок у довжину з місця) - Організуючі та стройові вправи Комплекс ЗРВ Виконання вправ: - біг у чергуванні з ходьбою до 1200м. хлопці до 1000 м. дівчата; вправи на релаксацію		