

ОРІЄНТОВНЕ КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧНЕ ПЛАНУВАННЯ
ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА
1 КЛАС
 105 годин
 (3 години на тиждень)

№ з/ п	Тема уроку	Дата		
I семестр (48 год)				
ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНА ПІДГОТОВКА (3 ГОД)				
1	Бесіда «Фізична культура як сукупність різноманітних фізичних вправ, спрямованих на зміцнення здоров'я». Підготовчі вправи: основна стійка, стійка ноги нарізно. Нахили та повороти голови. Рухлива гра «Совонька»			
2	Бесіда «Спортивний одяг і взуття. Правила рухливих ігор та безпеки на уроках фізичної культури». Підготовчі вправи: стійка широка, команди «Рівняйсь!», «Струнко!», «Вільно!». Вправи для верхніх кінцівок і плечового пояса, згинання та розгинання верхніх кінцівок. Рухлива гра «Совонька»			
3	Бесіда «Життєво важливі способи пересування людини. Поставка як основа здоров'я». Підготовчі вправи: шиккування, команди «Кроком руш!», «Клас, стій!». Колові рухи руками у фронтальній та сагітальній площині. Рухлива гра «Колобки та їжачки»			
ШКОЛА КУЛЬТУРИ РУХІВ 3 ЕЛЕМЕНТАМИ ГІМНАСТИКИ (19 ГОД)				
4	Бесіда «Режим дня. Особиста гігієна». Підготовчі вправи: шиккування, команди «У колону по одному — ставай!», «У коло — стадай!», «Відставити!». Вправи для м'язів тулуба з вихідних положень стоячи. Рухлива гра «Колобки та їжачки»			
5	Підготовчі вправи: розмикання приставними кроками в колоні, у шерензі, у колі. Загальнорозвивальні вправи. Вправи для м'язів тулуба з вихідних положень сидячи. Рухлива гра «Збирання листя»			
6	Підготовчі вправи: розмикання і змикання, повороти на місці «Праворуч!», «Ліворуч!», «Кругом!» (стрибком). Вправи для м'язів тулуба з вихідних положень лежачи. Рухлива гра «Збирання листя»			
7	Загальнорозвивальні вправи без предмета (імітаційного характеру). Комплекс для формування правильної постави. Рухлива гра «Слухай сигнал»			
8	Загальнорозвивальні вправи: комплекс для профілактики плоскостопості. Вправи на положення тіла у просторі: сіди (ноги нарізно, на п'ятах). Вправи для м'язів тулуба з вихідного положення стоячи. Рухлива гра «Театр звірів»			
9	Загальнорозвивальні вправи з гімнастичною палицею. Вправи на положення тіла у просторі: сіди (на п'ятах, зігнувши ноги), упори присівши. Вправи для м'язів тулуба з вихідних положень сидячи. Рухлива гра «Театр звірів»			
10	Загальнорозвивальні вправи з прапорцями. Комплекс фізкультурної паузи. Вправи на положення тіла у просторі: упори лежачи, лежачи ззаду. Вправи для м'язів тулуба з вихідних положень лежачи: нахили вперед, у сторони, назад. Рухлива гра «Життя лісу»			

11	Загальнорозвивальні вправи з гімнастичною палицею. Комплекс для формування правильної постави. Вправи для м'язів тулуба з вихідних положень лежачи: нахили вперед, назад, повороти тулуба, пружні рухи. Рухлива гра «Життя лісу»			
12	Загальнорозвивальні вправи з прапорцями. Комплекс для профілактики плоскостопості. Вправи на положення тіла у просторі: виси стоячи. Вправи для м'язів живота з вихідного положення лежачи на спині. Рухлива гра «Літає — не літає»			
13	Загальнорозвивальні вправи з м'ячами. Комплекс ранкової гігієнічної гімнастики. Вправи для м'язів живота з вихідного положення лежачи на животі. Рухлива гра «Літає — не літає»			
14	Загальнорозвивальні вправи з м'ячами. Комплекс фізкультурної паузи. Вправи на положення тіла у просторі: сіди, упори, виси. Вправи для м'язів живота: піднімання з положення лежачи в положення сидячи. Рухлива гра «Клас, струнко!»			
15	Загальнорозвивальні вправи зі скакалкою. Елементи акробатики: групування сидячи. Вправи для м'язів спини: вправи з вихідного положення лежачи на животі. Рухлива гра «На свої місця!»			
16	Загальнорозвивальні вправи без предметів. Комплекс для формування правильної постави. Вправи на положення тіла у просторі. Елементи акробатики: групування лежачи. Рухлива гра «Вершники-спортсмени»			
17	Загальнорозвивальні вправи з гімнастичною палицею, викрути рук з гімнастичною палицею. Вправи на положення тіла у просторі: сіди, упори, виси. Елементи акробатики: переكاتи в групуванні. Рухлива гра «Швидко стати в шеренгу»			
18	Загальнорозвивальні вправи з м'ячами. Комплекс для профілактики плоскостопості. Вправи на положення тіла у просторі: сіди, упори, виси. Елементи акробатики: групування, перекид боком. Рухлива гра «Переліт птахів»			
19	Загальнорозвивальні вправи зі скакалкою, викрути рук зі скакалкою. Комплекс ранкової гігієнічної гімнастики. Вправи на положення тіла у просторі: сіди, упори, виси. Елементи акробатики: групування. Рухлива гра «Секретне завдання»			
20	Загальнорозвивальні вправи (за вибором). Комплекс фізкультурної паузи. Елементи акробатики: групування сидячи, переكاتи у групуванні, перекид боком. Вправи для м'язів нижніх кінцівок та збільшення рухливості кульшових суглобів. Рухлива гра «Секретне завдання»			
21	Загальнорозвивальні вправи (за вибором). Комплекс для формування правильної постави. Нахили тулуба з положення сидячи. Рухлива гра «Тихо — гучно»			
22	Загальнорозвивальні вправи (за вибором). Комплекс для профілактики плоскостопості. Підтягування у висі лежачи. Елементи акробатики: групування сидячи, переكاتи у групуванні, перекид боком. Рухлива гра «Тихо — гучно»			
ШКОЛА ПЕРЕСУВАНЬ (43 ГОД)				
23	Загальнорозвивальні вправи без предметів. Ходьба на носках, п'ятах. Біг з високим підніманням стегна. Танцювальні кроки: приставний крок убік, уперед, назад. Рухлива гра «Ой, у полі жито»			

24	Загальнорозвивальні вправи з гімнастичною палицею. Ходьба на носках, п'ятах, ходьба з високим підніманням стегна. Біг з високим підніманням стегна, із закиданням гомілок. Танцювальні кроки: приставний крок убік, уперед, назад, крок галопу. Рухлива гра «Ой, у полі жито»			
25	Загальнорозвивальні вправи з прапорцями. Ходьба на носках, п'ятах, з високим підніманням стегна, у напівприсіді. Біг з високим підніманням стегна, із закиданням гомілок, зі зміною напрямку. Рухлива гра «До своїх прапорців»			
26	Загальнорозвивальні вправи з м'ячами. Ходьба на носках, п'ятах, з високим підніманням стегна, у напівприсіді, у присіді. Біг з високим підніманням стегна, із закиданням гомілки, зі зміною напрямку. Рухлива гра «До своїх прапорців»			
27	Загальнорозвивальні вправи зі скакалкою. Ходьба на носках, п'ятах, з високим підніманням стегна, у напівприсіді, у присіді, з різними положеннями рук. Біг з різних вихідних положень. Рухлива гра «По гриби»			
28	Загальнорозвивальні вправи без предметів. Ходьба на носках, на п'ятах, з різними положеннями рук. Біг з різних вихідних положень, «човниковий» біг 4 x 9 м. Рухлива гра «По гриби»			
29	Загальнорозвивальні вправи з гімнастичною палицею, викрути з гімнастичною палицею. Ходьба «змійкою». «Човниковий» біг 4 x 9 м. Танцювальні кроки: приставний крок убік, уперед, назад; крок галопу. Рухлива гра «Ми весела дітвора»			
30	Загальнорозвивальні вправи з м'ячами, вправи на рівновагу. Ходьба «змійкою», ходьба на -підвищеній опорі. Біг з високого старту до 30 м. Танцювальні кроки: приставний крок убік, уперед, назад, крок польки. Рухлива гра «Ми весела дітвора»			
31	Загальнорозвивальні вправи з прапорцями. Ходьба «змійкою», ходьба на підвищеній опорі з різними положеннями рук. Біг з різних вихідних положень. Танцювальні кроки: приставний крок убік, уперед, назад; крок польки. Рухлива гра «До своїх прапорців»			
32	Загальнорозвивальні вправи зі скакалкою, викрути рук зі скакалкою. Ходьба «змійкою», ходьба на підвищеній опорі. Біг з високого старту до 30 м. Танцювальні кроки: приставний крок убік, уперед, назад; крок галопу. Рухлива гра «До своїх прапорців»			
33	Загальнорозвивальні вправи без предметів. Ходьба на підвищеній опорі з різними положеннями рук, чергуючи з присіданнями, нахилами. «Човниковий» біг 4 x 9 м. Танцювальні кроки: елементи українських народних танців. Рухлива гра «Виклик номерів»			
34	Загальнорозвивальні вправи з гімнастичною палицею. Комплекс для формування правильної постави. Лазіння по горизонтальній і похилій гімнастичній лаві в упорі стоячи на колінах. Танцювальні кроки: елементи українських танців. Рухлива гра «Виклик номерів»			

35	Загальнорозвивальні вправи з прапорцями. Комплекс для профілактики плоскостопості. Ходьба «змійкою», на носках, п'ятах. Біг до 500 м. Лазіння по гімнастичній стінці в різних напрямках. Танцювальні кроки: елементи українських танців. Рухлива гра «Вовк у канаві»			
36	Загальнорозвивальні вправи з м'ячами. Комплекс ранкової гігієнічної гімнастики. Ходьба з високим підніманням стегна, у напівприсіді. Біг з різних вихідних положень. Вправи з подоланням власної ваги на похилій площині. Рухлива гра «Вовк у канаві»			
37	Загальнорозвивальні вправи зі скакалкою. Ходьба на підвищеній опорі з різними положеннями рук, чергуючи з присіданнями, нахилами. «Човниковий» біг 4 x 9 м, 3 x 10 м. Нахили тулуба в різних напрямках у положенні стоячи. Рухлива гра «Будиночки»			
38	Загальнорозвивальні вправи без предметів. Чергування ходьби та бігу до 1000 м. Танцювальні кроки: танцювальна комбінація на 32 такти. Перелізання через перешкоду заввишки до 80 см. Підтягування у висі лежачи та у висі (хлопці). Рухлива гра «Будиночки»			
39	Загальнорозвивальні вправи без предметів. Комплекс для формування правильної постави. Лазіння по горизонтальній та похилій гімнастичній лаві в упорі стоячи на колінах. Рухлива гра «Іподром»			
40	Загальнорозвивальні вправи з гімнастичною палицею. Комплекс фізкультурної паузи. Перелізання через перешкоду заввишки до 80 см, підлізання під перешкодою. Повторний біг (3 — 4) x 10 м, біг в упорному положенні. Рухлива гра «Іподром»			
41	Загальнорозвивальні вправи з гімнастичною палицею. Викрути рук із гімнастичною палицею, пружні рухи в широкій стійці. Ходьба «змійкою», у напівприсіді, у присіді. Біг на місці з максимальною частотою кроків. Рухлива гра «Горобці і ворони»			
42	Загальнорозвивальні вправи з м'ячами. Ходьба на носках, п'ятах, у напівприсіді, у присіді. Біг на дистанцію до 400 м. Танцювальні кроки: танцювальна комбінація. Рухлива гра «Горобці і ворони»			
43	Загальнорозвивальні вправи з м'ячами. Ходьба на носках, п'ятах, із високим підніманням стегна. Біг з різних вихідних положень, «човниковий» біг 4 x 9 м. Танцювальні кроки: танцювальна комбінація на 32 такти. Рухлива гра «Ловіння мавп»			
44	Загальнорозвивальні вправи без предметів. Вправи для м'язів нижніх кінцівок та збільшення рухливості кульшових суглобів: присіди, напівприсіди, відведення ніг у сторони з різних вихідних положень. Лазіння та перелізання. «Шпагат», «напівшпагат». Рухлива гра «Ловіння мавп»			
45	Загальнорозвивальні вправи без предметів. Вправи для профілактики плоскостопості: ходьба на носках, з перекатами з п'ят на носки, «гусінь».			

	Лазіння по гімнастичній стінці в різних, напрямках, підлізання під перешкодою. Рухлива гра «Ловіння мавп»			
46	Загальнорозвивальні вправи зі скакалкою. Комплекс вправ для формування правильної постави. Ходьба «змійкою». Біг з високим підніманням стегна, із закиданням гомілок, зі зміною напрямку. Лазіння та перелізання. Рухлива гра (за вибором учнів)			
47	Загальнорозвивальні вправи з гімнастичною палицею, викрути рук з гімнастичною палицею. Пересування із зупинками за зоровим і слуховим сигналами. Лазіння і перелізання. Рухлива гра (за вибором дітей)			
48	Підсумковий урок за семестр. Визначення резервних можливостей учнів за видами, що визначають рівень розвитку основних фізичних якостей			
II семестр (55 год)				
49	Бесіда «Міфи і легенди Стародавньої Греції про виникнення Олімпійських ігор». Пересування на лижах. Підготовчі команди і прийоми: перенесення лиж, пересування в колоні з лижами. Команди: «Лижі на плече!», «Лижі під руку!», «Лижі до ноги!», «На лижі ставай!»			
50	Пересування на лижах: підготовчі прийоми і команди. Пересування ступаючим і ковзним кроком. Рухлива гра «Прокладання залізниці»			
51	Пересування на лижах: підготовчі прийоми і команди. Пересування ступаючим і ковзним кроком. Рухлива гра «Прокладання залізниці»			
52	Пересування на лижах. Пересування ступаючим і ковзним кроком. Рухлива гра «Прокладання залізниці»			
53	Пересування на лижах. Пересування ступаючим і ковзним кроком. Рухлива гра «Прокладання залізниці»			
54	Пересування на лижах. Пересування ступаючим і ковзним кроком. Повороти на місці переступанням навколо п'ят і носків лиж. Рухлива гра «Потяг»			
55	Пересування на лижах. Повороти на місці переступанням навколо п'ят і носків лиж. Пересування ступаючим і ковзним кроком. Рухлива гра «Потяг»			
56	Пересування на лижах. Пересування ступаючим і ковзним кроком. Повороти на місці переступанням навколо п'ят і носків лиж. Рухлива гра (за вибором учнів)			
57	Пересування на лижах. Подолання дистанції до 600 м. Рухлива гра (за вибором учнів)			
58	Загальнорозвивальні вправи без предметів. Вправи для профілактики плоскостопості: ходьба на носках, з перекатами з п'ят на носки, «гусінь». Лазіння по гімнастичній стінці в різних, напрямках, підлізання під перешкодою. Рухлива гра «Ловіння мавп»			
59	Загальнорозвивальні вправи зі скакалкою. Комплекс вправ для формування правильної постави. Ходьба «змійкою». Біг з високим підніманням стегна, із закиданням гомілок, зі зміною напрямку. Лазіння та перелізання. Рухлива гра (за вибором учнів)			
60	Загальнорозвивальні вправи зі скакалкою, викрути рук зі скакалкою. Ходьба «змійкою», ходьба на підвищеній опорі. Біг з високого старту до			

	30 м. Танцювальні кроки: приставний крок убік, уперед, назад; крок галопу. Рухлива гра «До своїх прапорців»			
61	Загальнорозвивальні вправи без предметів. Ходьба на підвищеній опорі з різними положеннями рук, чергуючи з присіданнями, нахилами. «Човниковий» біг 4 x 9 м. Танцювальні кроки: елементи українських народних танців. Рухлива гра «Виклик номерів»			
62	Загальнорозвивальні вправи з прапорцями. Комплекс для профілактики плоскостопості. Ходьба «змійкою», на носках, п'ятах. Лазіння по гімнастичній стінці в різних напрямках. Танцювальні кроки: елементи українських танців. Рухлива гра «Вовк у канаві»			
63	Загальнорозвивальні вправи з м'ячами. Комплекс ранкової гігієнічної гімнастики. Ходьба з високим підніманням стегна, у напівприсіді, у присіді. Біг з різних вихідних положень. Вправи з подоланням власної ваги на похилій площині. Рухлива гра «Вовк у канаві»			
64	Загальнорозвивальні вправи з м'ячами. Ходьба на носках, п'ятах, із високим підніманням стегна. Біг з різних вихідних положень, «човниковий» біг 4 x 9 м. Танцювальні кроки: танцювальна комбінація на 32 такти. Рухлива гра «Ловіння мавп»			
65	Загальнорозвивальні вправи зі скакалкою. Комплекс вправ для формування правильної постави. Ходьба «змійкою». Біг з високим підніманням стегна, із закиданням гомілок, зі зміною напрямку. Лазіння та перелізання. Рухлива гра (за вибором учнів)			
ШКОЛА М'ЯЧА (12 год)				
66	Загальнорозвивальні вправи з м'ячами. Комплекс для формування правильної постави. Вправи з малим м'ячем. Метання м'яча у вертикальну ціль з відстані 8 — 10 м. Рухливі ігри «Хто влучніше», «Жонглер»			
67	Загальнорозвивальні вправи з м'ячами. Вправи для відчуття правильної постави. Вправи з великим м'ячем. Удари м'яча об підлогу однією та двома руками. Передавання м'яча з рук у руки в колі, колоні, шерензі, праворуч, ліворуч, над головою, під ногами. Рухлива гра «Гравець у колі»			
68	Загальнорозвивальні вправи з гімнастичною палицею, викрути рук із палицею. Вправи з малим м'ячем. Метання м'яча у вертикальну ціль з відстані 8 — 10 м. Рухливі ігри «Хто влучніше?», «Жонглер»			
69	Загальнорозвивальні вправи з м'ячами. Комплекс для формування правильної постави. Вправи з малим м'ячем. Метання м'яча у вертикальну ціль з відстані 8 — 10 м. Рухливі ігри «Хто влучніше», «Жонглер»			
70	Загальнорозвивальні вправи з м'ячами. Вправи на відчуття правильної постави біля вертикальної осі. Вправи з великим м'ячем. Передавання м'яча з рук у руки в колі. Удари м'яча об підлогу однією та двома руками. Рухлива гра «Гравець у колі»			
71	Загальнорозвивальні вправи з м'ячами. Вправи для відчуття правильної постави. Вправи з великим м'ячем. Передавання м'яча з рук у руки в колі, колоні, шерензі, праворуч, ліворуч, над головою, під ногами. Рухлива гра «Гравець у колі»			
72	Загальнорозвивальні вправи зі скакалкою, викрути рук зі скакалкою. Вправи з великим м'ячем. Перекидання м'яча в парах. Ведення м'яча на місці правою і лівою рукою. Рухлива гра «Влучно в ціль»			

73	Загальнорозвивальні вправи з прапорцями. Різні види ходьби і бігу. Вправи з великим м'ячем. Ведення м'яча носком у кроці. Зупинка м'яча, що котиться, підшвою. Рухливі ігри «Влучно в ціль», «Світлофор»		
74	Загальнорозвивальні вправи з м'ячами. Різні види ходьби і бігу. Вправи з великим м'ячем. Передавання м'яча різними способами. Ведення м'яча носком. Удари внутрішнім боком ступні по нерухомому м'ячу. Рухлива гра «Хвостики»		
75	Загальнорозвивальні вправи без предметів. Махові рухи руками та ногами в різних напрямках. Нахили тулуба в положенні стоячи. Вправи з м'ячем. Перекидання м'яча в парах. Ведення м'яча на місці правою і лівою рукою. Рухлива гра «Передав — сідай!»		
76	Загальнорозвивальні вправи. Вправи на координацію. Вправи з великим м'ячем. Зупинка м'яча, що котиться, підшвою. Ведення м'яча носком. Удари внутрішнім боком ступні по нерухомому м'ячу. Рухлива гра «Займи вільне коло»		
77	Загальнорозвивальні вправи. Комплекс для профілактики плоскостопості. Різні види ходьби і бігу. Вправи з великим м'ячем. Передавання м'яча. Удари м'яча об підлогу однією та двома руками. Ведення м'яча на місці правою і лівою рукою. Рухлива гра «Приборкувач м'яча»		
ШКОЛА СТИБКІВ (8 ГОД)			
78	Загальнорозвивальні вправи. Комплекс ранкової гігієнічної гімнастики. Вправи на координацію. Стрибки на місці на одній, двох ногах, із поворотами праворуч, ліворуч, кругом. Різновиди ходьби, бігу. Рухлива гра «Хто більше»		
79	Загальнорозвивальні вправи без предметів на місці. Вправи для м'язів: нахили та повороти голови. Вправи для верхніх кінцівок і плечового пояса, для м'язів живота. Стрибки із просуванням уперед, назад, у присіді. Рухлива гра «Стрибунці-горобчики»		
80	Загальнорозвивальні вправи зі скакалкою, викрути рук зі скакалкою. Стрибки зі скакалкою. Стрибки поодиночі, парами через довгу скакалку, що гойдається, обертається вперед, назад. Різновиди ходьби, бігу. Рухлива гра «Стрибунці-горобчики»		
81	Загальнорозвивальні вправи зі скакалкою. Пружні нахили в положенні сидячи. Стрибки зі скакалкою. Стрибки на двох ногах, почергово, обертаючи скакалку вперед. Різновиди ходьби, бігу. Рухлива гра «Стрибки по купинах»		
82	Загальнорозвивальні вправи з м'ячем. Вправи для розвитку сили. Стрибки в глибину з висоти до 40 см із м'яким приземленням. Зіскок з гімнастичної лави вигнувшись. Різновиди ходьби, бігу. Рухлива гра «Стрибки по купинах»		
83	Загальнорозвивальні вправи без предметів. Вправи для розвитку гнучкості. Стрибки у висоту через гімнастичну палицю, гумову мотузку з місця, із прямого розбігу. Рухлива гра «Через зони»		

84	Загальнорозвивальні вправи без предметів. Комплекс для профілактики плоскостопості. Стрибки у висоту: застрибування на підвищену опору і зістрибування вигнувшись. Різновиди ходьби., бігу. Рухлива гра «Через зони»		
	ШКОЛА АКТИВНОГО ВІДПОЧИНКУ (РЕКРЕАЦІЇ)		
85	Загальнорозвивальні вправи без предметів. Комплекс для формування правильної постави. Правила безпеки під час виконання гімнастичних вправ. Різновиди ходьби та бігу. Кроки польки індивідуально і в парах.		
86	Розмикання приставними кроками у колі. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс загальнорозвивальних вправ проти плоскостопості. Кроки польки індивідуально і в парах.		
87	Повороти праворуч і ліворуч переступанням і стрибками. Різновиди ходьби та бігу зі зміною напрямку руху. Комплекс загальнорозвивальних вправ проти плоскостопості. Кроки польки індивідуально і в парах.		
88	Повороти праворуч і ліворуч переступанням і стрибками. Різновиди ходьби та бігу зі зміною напрямку руху. Комплекс загальнорозвивальних вправ проти плоскостопості. Кроки польки індивідуально і в парах.		
89	Повороти праворуч і ліворуч переступанням і стрибками. Різновиди ходьби та бігу зі зміною напрямку руху. Комплекс ранкової гімнастики. Перелізання через перешкоду. Кроки польки в колоні по одному по колу.		
90	Повороти на місці за командою вчителя. Різновиди ходьби та бігу зі зміною напрямку руху. Комплекс ранкової гімнастики. Елементи українських народних танців.		
91	Стройові та організовуючі вправи на місці в шерензі. Ходьба на носках і п'ятах. Комплекс ранкової гімнастики. Елементи українських народних танців.		
92	Повороти праворуч і ліворуч переступанням і стрибками. Різновиди ходьби та бігу зі зміною напрямку руху. Комплекс ранкової гімнастики. Перелізання через перешкоду. Елементи українських народних танців.		
93	Повороти праворуч і ліворуч переступанням і стрибками. Різновиди ходьби та бігу зі зміною напрямку руху. Комплекс ранкової гімнастики. Об'єднання вивчених елементів українських народних танців.		
94	Стройові та організовуючі вправи на місці і в русі. Пересування по колу правим і лівим боком хресними і приставними кроками. Комплекс фізкультурної паузи. Акробатичні вправи. Поєднання елементів українських народних танців.		
95	Стройові та організовуючі вправи на місці і в русі. Пересування по колу правим і лівим боком хресними і приставними кроками. Комплекс фізкультурної паузи. Акробатичні вправи. Поєднання елементів українських народних танців в окремий танок.		
96	Стройові та організовуючі вправи на місці в шерензі. Ходьба на носках і п'ятах. Комплекс ранкової гімнастики. Елементи українських народних танців.		
97	Стройові та організовуючі вправи на місці і в русі. Пересування по колу правим і лівим боком хресними і приставними кроками. Комплекс фізкультурної паузи. Акробатичні вправи. Поєднання елементів українських народних танців.		

98	Стройові та організовуючі вправи на місці і в русі. Пересування по колу правим і лівим боком хресними і приставними кроками. Комплекс фізкультурної паузи. Акробатичні вправи. Поєднання елементів українських народних танців.		
99	Стройові та організовуючі вправи на місці і в русі. Повороти праворуч і ліворуч переступанням і стрибками. Різновиди ходьби та бігу зі зміною напрямку руху. Комплекс ранкової гімнастики. ігри – естафети.		
100	Загальнорозвивальні вправи з гімнастичною палицею. Комплекс вправ для формування правильної постави. Лазіння по горизонтальній і похилій гімнастичній лаві . Рухлива гра «Виклик номерів»		
101	Загальнорозвивальні вправи . Стройові та організовуючі вправи на місці і в русі. Комплекс вправ для формування правильної постави. Танцювальні кроки: елементи українських танців. Рухлива гра.		
102	Загальнорозвивальні вправи зі скакалкою. Пружні нахили в положенні сидячи. Вистрибування вгору із присіду. Стрибки зі скакалкою. Різновиди ходьби, бігу. Рухлива гра «Стрибки по купинах»		
103	Загальнорозвивальні вправи (за вибором). Комплекс фізкультурної паузи. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи. Вправи для м'язів нижніх кінцівок та збільшення рухливості кульшових суглобів. Рухлива гра «Секретне завдання»		
104	Загальнорозвивальні вправи (за вибором). Комплекс фізкультурної паузи. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи. Вправи для м'язів нижніх кінцівок та збільшення рухливості кульшових суглобів. Рухлива гра «Секретне завдання»		
105	Підсумковий урок за рік.		