

Календарне планування
уроків фізичної культури, 3 клас

3 години на тиждень

№	Тема уроку	Дата
1	Відродження сучасних Олімпійських ігор. Символи, ритуали і церемонії Олімпійських ігор. Організаційні вправи, загальнорозвивальні вправи. Рухливі ігри	
2	Руховий режим молодшого школяра та його вплив на формування правильної постави. Фізичні навантаження та реакція на них серцевих скорочень. Дихання під час виконання фізичних вправ. Організаційні вправи, загальнорозвивальні вправи. Рухливі ігри	
3	Основні правила загартування. Правила рухливих ігор та безпеки на уроках фізичної культури та під час самостійних занять фізичними вправами. Олімпійські ігри Стародавньої Греції. Організаційні вправи, загальнорозвивальні вправи. Рухливі ігри	
4	Організаційні вправи, загальнорозвивальні вправи. Положення тіла у просторі: сіди (нахили тулуба з різними положеннями ніг). Рухлива гра «Клас, струнко!»	
5	Організаційні вправи, загальнорозвивальні вправи. Положення тіла у просторі: сіди (нахили тулуба з різними положеннями ніг). Рухлива гра «Клас, струнко!»	
6	Організаційні вправи, загальнорозвивальні вправи. Положення тіла у просторі: сіди (перехід із сиду на правому стегні у сід на лівому стегні). Рухлива гра «Клас, струнко!»	
7	Організаційні вправи, загальнорозвивальні вправ. Положення тіла у просторі: упори (перехід із сиду на правому стегні у сід на лівому стегні). Рухлива гра «Вгадай, чий голос?»	
8	Організаційні вправи, загальнорозвивальні вправи. Положення тіла у просторі: упори (згинання і розгинання рук в упорі на стегнах). Рухлива гра «Вгадай, чий голос? »	
9	Організаційні вправи, загальнорозвивальні вправи. Положення тіла у просторі: упори (згинання і розгинання рук в упорі на стегнах). Рухлива гра «Вгадай, чий голос? »	
10	Організаційні вправи, загальнорозвивальні вправи. Положення тіла у просторі: упори (згинання і розгинання рук в упорі лежачи). Рухлива гра «Світлофор»	
11	Організаційні вправи, загальнорозвивальні вправи. Положення тіла у просторі: упори (перехід із упору присівши в упор стоячи, із упору лежачи в упор боком і навпаки). Рухлива гра «Світлофор»	
12	Організаційні вправи, загальнорозвивальні вправ. Положення тіла у просторі: упори (перехід із упору присівши в упор стоячи, із упору лежачи в упор боком і навпаки). Рухлива гра «Світлофор»	
13	Організаційні вправи, загальнорозвивальні вправи. Положення тіла у просторі: упори (перехід із упору присівши в упор стоячи, із упору лежачи в упор боком і навпаки). Рухлива гра «Подольночка»	
14	Організаційні вправи, загальнорозвивальні вправи. Положення тіла у просторі: виси (підтягування у висі лежачи). Рухлива гра «Подольночка»	

15	Організаційні вправи, загальнорозвивальні вправи. Положення тіла у просторі: виси (підтягування у висі лежачи). Рухлива гра «Подояночка»	
16	Організаційні вправи, загальнорозвивальні вправи. Положення тіла у просторі: виси (підтягування у висі (хлопці), у висі лежачи (дівчата). Рухлива гра «Подояночка»	
17	Організаційні вправи, загальнорозвивальні вправи. Елементи акробатики: перекид назад в упор стоячи на колінах, в упор присівши. Рухлива гра «Мак»	
18	Організаційні вправи, загальнорозвивальні вправи. Елементи акробатики: перекид назад в упор стоячи на колінах, в упор присівши. Рухлива гра «Мак»	
19	Організаційні вправи, загальнорозвивальні вправи. Елементи акробатики: два перекиди вперед злитно. Рухлива гра «Мак»	
20	Організаційні вправи, загальнорозвивальні вправи. Елементи акробатики: два перекиди вперед злитно. Рухлива гра «Мак»	
21	Організаційні вправи, загальнорозвивальні вправи. Елементи акробатики: два перекиди вперед злитно. Рухлива гра «Мак»	
22	Організаційні вправи, загальнорозвивальні вправи. Елементи акробатики: «міст» із положення лежачи. Рухлива гра «Дрова»	
23	Організаційні вправи, загальнорозвивальні вправи. Елементи акробатики: «міст» із положення лежачи. Рухлива гра «Дрова»	
24	Організаційні вправи, загальнорозвивальні вправи. Елементи акробатики: «міст» із положення лежачи. Рухлива гра «Дрова»	
25	Правила безпеки під час занять із застосуванням пересувань. Організаційні вправи, загальнорозвивальні вправи. Різновиди ходьби. Різновиди бігу. «Човниковий біг» 4 x 9м. Рухлива гра «Гуси-лебеді»	
26	Організаційні вправи, загальнорозвивальні вправи. Різновиди ходьби. Різновиди бігу. «Човниковий біг» 4 x 9 м. Рухлива гра «Гуси-лебеді»	
27	Організаційні вправи, загальнорозвивальні вправи. Різновиди ходьби. Різновиди бігу. «Човниковий біг» 4 x 9 м. Рухлива гра «Гуси-лебеді»	
28	Організаційні вправи, загальнорозвивальні вправи. Різновиди ходьби. Різновиди бігу. Біг з високого старту до 30 м. Рухлива гра «Квач»	
29	Організаційні вправи, загальнорозвивальні вправи. Різновиди ходьби. Різновиди бігу. Біг з високого старту до 30 м. Рухлива гра «Квач»	
30	Організаційні вправи, загальнорозвивальні вправи. Різновиди ходьби. Різновиди бігу. Біг з високого старту до 30 м. Рухлива гра «Квач»	
31	Організаційні вправи, загальнорозвивальні вправи. Різновиди ходьби. Різновиди бігу. Чергування ходьби та бігу до 1 100 м. Рухлива гра «Команда швидконогих»	
32	Організаційні вправи, загальнорозвивальні вправи. Різновиди ходьби. Різновиди бігу. Чергування ходьби та бігу до 1100 м. Рухлива гра «Команда	

	швидконогих»	
33	Організаційні вправи, загальнорозвивальні вправи. Різновиди ходьби. Різновиди бігу. Чергування ходьби та бігу до 1 100 м. Рухлива гра «Команда швидконогих»	
34	Організаційні вправи, загальнорозвивальні вправи. Різновиди ходьби. Різновиди бігу. Рівномірний біг до 900 м. Рухлива гра «Білі ведмеді»	
35	Організаційні вправи, загальнорозвивальні вправи. Різновиди ходьби. Різновиди бігу. Рівномірний біг до 900 м. Рухливі ігри	
36	Організаційні вправи, загальнорозвивальні вправи. Різновиди ходьби. Різновиди бігу. Рівномірний біг до 900 м. Рухлива гра «Білі ведмеді»	
37	Організаційні вправи, загальнорозвивальні вправи. Різновиди ходьби. Різновиди бігу. Танцювальні кроки: кроки з притупуванням. Рухлива гра «Білі ведмеді»	
38	Організаційні вправи, загальнорозвивальні вправи. Різновиди ходьби. Різновиди бігу. Танцювальні кроки: кроки з притупуванням. Рухлива гра «Горішки»	
39	Організовуючі вправи, загальнорозвивальні вправи. Різновиди ходьби. Різновиди бігу. Танцювальні кроки: кроки з притупуванням, «віршовочка». Рухлива гра «Горішки»	
40	Організаційні вправи, загальнорозвивальні вправи. Різновиди ходьби. Різновиди бігу. Танцювальні кроки: «віршовочка», «вихилясник», «припадання». Рухлива гра «Горішки»	
41	Організаційні вправи, загальнорозвивальні вправи. Різновиди ходьби. Різновиди бігу. Танцювальні кроки: найпростіші комбінації з елементів українського танцю. Рухлива гра «Горішки»	
42	Організаційні вправи, загальнорозвивальні вправи. Різновиди ходьби. Різновиди бігу. Танцювальні кроки: найпростіші комбінації з елементів українського танцю. Рухлива гра «Повінь»	
43	Організаційні вправи, загальнорозвивальні вправи. Різновиди ходьби. Різновиди бігу. Танцювальні кроки: ритмічні завдання. Рухлива гра «Повінь»	
44	Організаційні вправи, загальнорозвивальні вправи. Різновиди ходьби. Різновиди бігу. Лазіння по похилій гімнастичній лаві однойменним та різнойменними способами. Рухлива гра «Повінь»	
45	Організаційні вправи, загальнорозвивальні вправи. Різновиди ходьби. Різновиди бігу. Лазіння по гімнастичній стінці однойменним та різнойменними способами. Рухлива гра «Повінь»	
46	Організаційні вправи, загальнорозвивальні вправи. Різновиди ходьби. Різновиди бігу. Лазіння по гімнастичній стінці однойменним та різнойменними способами. Рухлива гра «Повінь»	
47	Організаційні вправи, загальнорозвивальні вправи. Різновиди ходьби. Різновиди бігу. Лазіння по гімнастичній стінці з вантажем на голові. Рухлива гра «Гуси- лебеді»	
48	Організаційні вправи, загальнорозвивальні вправи. Різновиди ходьби. Різновиди бігу. Перелізання через перешкоди, висотою до 100 см. Рухлива гра	

	«Гуси-лебеді»	
49	Організаційні вправи, загальнорозвивальні вправи. Різновиди ходьби. Різновиди бігу. Перелізання через перешкоди, висотою до 100 см. Рухлива гра «Квач»	
50	Організаційні вправи, загальнорозвивальні вправи. Різновиди ходьби. Різновиди бігу. Подолання лазінням, перелізанням та під повзанням смуги із 3—5 перешкод. Рухлива гра «Квач»	
51	Організаційні вправи, загальнорозвивальні вправи. Різновиди ходьби. Різновиди бігу. Подолання лазінням, перелізанням та під повзанням смуги із 3-5 перешкод. Естафети.	
52	Організаційні вправи, загальнорозвивальні вправи. Різновиди ходьби. Різновиди бігу. Лижні ходи — одночасний без кроковий, поперемінний двокроковий хід. Спуски у низькій стійці. Підйоми «драбинкою». Гальмування «плугом», «напівплугом». Рухлива гра «Сороконіжка»	
53	Організаційні вправи, загальнорозвивальні вправи. Різновиди ходьби. Різновиди бігу. Лижні ходи — одночасний без кроковий, поперемінний двокроковий хід. Спуски у низькій стійці. Підйоми «драбинкою». Гальмування «плугом», «напівплугом». Рухлива гра «Сороконіжка»	
54	Організаційні вправи, загальнорозвивальні вправи. Різновиди ходьби. Різновиди бігу. Лижні ходи — одночасний без кроковий, поперемінний двокроковий хід. Спуски у низькій стійці. Підйоми «драбинкою». Гальмування «плугом», «нашвплугом». Рухлива гра «Сороконіжка»	
55	Організаційні вправи, загальнорозвивальні вправи. Різновиди ходьби. Різновиди бігу. Пересування на лижах до 1000 м вивченими ходами. Рухлива гра «На одній лижі!»	
56	Організаційні вправи, загальнорозвивальні вправи. Різновиди ходьби. Різновиди бігу. Пересування на лижах до 1000 м вивченими ходами. Рухлива гра «На одній лижі»	
57	Організаційні вправи, загальнорозвивальні вправи. Різновиди ходьби. Різновиди бігу. Пересування на ковзанах: ходьба на ковзанах, пружні присідання, повороти переступанням праворуч та ліворуч, гальмування переступанням. Рухливі ігри	
58	Організаційні вправи, загальнорозвивальні вправи. Різновиди ходьби. Різновиди бігу. Пересування на ковзанах: ходьба на ковзанах, пружні присідання, повороти переступанням праворуч та ліворуч, гальмування переступанням. Рухливі ігри	
59	Організаційні вправи, загальнорозвивальні вправи. Різновиди ходьби. Різновиди бігу. Пересування на ковзанах: ходьба на ковзанах, пружні присідання, повороти переступанням праворуч та ліворуч, гальмування переступанням. Рухливі ігри	
60	Організаційні вправи, загальнорозвивальні вправи. Різновиди ходьби. Різновиди бігу. Плавання: вправи на суші — імітаційні вправи. Рухлива гра «Поверни м'яч!»	
61	Організаційні вправи, загальнорозвивальні вправи. Різновиди ходьби. Різновиди бігу. Плавання: вправи на суші — імітаційні вправи. Рухлива гра «Поверни м'яч!»	
62	Правила безпеки на заняттях із застосуванням м'ячів. Організаційні вправи, загальнорозвивальні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Вправи з малим м'ячем:	

	метання малого м'яча «із-за спини через плече», стоячи на одному, двох колінах. Рухлива гра «Влуч у ціль!»	
63	Організаційні вправи, загальнорозвивальні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Вправи з малим м'ячем: метання малого м'яча «із-за спини через плече», стоячи на одному, двох колінах. Рухлива гра «Влуч у ціль!»	
64	Організаційні вправи, загальнорозвивальні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Вправи з малим м'ячем: метання малого м'яча «із-за спини через плече», на дальність із місця. Рухлива гра «Мисливці і качки»	
65	Організаційні вправи, загальнорозвивальні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Вправи з малим м'ячем: метання малого м'яча «із-за спини через плече», на дальність із місця. Рухлива гра «Мисливці і качки».	
66	Організаційні вправи, загальнорозвивальні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Вправи з малим м'ячем: метання малого м'яча «із-за спини через плече», на дальність із місця. Рухлива гра «Мисливці і качки»	
67	Організаційні вправи, загальнорозвивальні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Вправи з малим м'ячем: метання малого м'яча «із-за спини через плече», у вертикальну ціль. Рухлива гра «Передав — сідай!»	
68	Організаційні вправи, загальнорозвивальні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Вправи з малим м'ячем: метання малого м'яча «із-за спини через плече», у вертикальну ціль. Рухлива гра «Передав — сідай!»	
69	Організаційні вправи, загальнорозвивальні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Вправи з малим м'ячем: метання малого м'яча «із-за спини через плече», у горизонтальну ціль. Рухлива гра «Передав — сідай!»	
70	Організаційні вправи, загальнорозвивальні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Вправи з великим м'ячем: елементи баскетболу (тримання, передачі м'яча, ловіння м'яча, ведення м'яча). Рухлива гра «М'яч середньому»	
71	Організаційні вправи, загальнорозвивальні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Вправи з великим м'ячем: елементи баскетболу (тримання, передачі м'яча, ведення м'яча). Рухлива гра «Зустрічна естафета»	
72	Організаційні вправи, загальнорозвивальні вправи різновиди ходьби та бігу. Вправи з великим м'ячем: елементи баскетболу (тримання, передачі м'яча, ловіння м'яча, ведення м'яча). Рухлива гра «Зустрічна естафета»	
73	Організаційні вправи, загальнорозвивальні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Вправи з великим м'ячем: елементи баскетболу (тримання і передачі м'яча, ловіння м'яча, ведення м'яча). Рухлива гра «Зустрічна естафета»	
74	Організаційні вправи, загальнорозвивальні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Вправи з великим м'ячем: елементи футболу (удари внутрішньою та середньою частиною підйому по нерухомому м'ячу у вертикальну та горизонтальну ціль, ведення м'яча між стійок, жонгливання м'ячем (хл.), повітряною кулькою (дівч.)). Рухлива гра «Найкраща пара»	
75	Організаційні вправи, загальнорозвивальні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Вправи з великим м'ячем: елементи футболу (удари внутрішньою та середньою частиною підйому по нерухомому м'ячу у вертикальну та горизонтальну ціль, ведення м'яча між стійок, жонгливання м'ячем (хл.), повітряною кулькою (дівч.)). Рухлива гра «Найкраща пара»	
76	Організаційні вправи, загальнорозвивальні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Вправи з великим м'ячем: елементи футболу (удари внутрішньою та середньою частиною підйому по нерухомому м'ячу у вертикальну та	

	горизонтальну ціль, ведення м'яча між стійок, жонглювання м'ячем (хл.), повітряною кулькою (дівч.). Рухлива гра «Найкраща пара»	
77	Організаційні вправи, загальнорозвивальні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Вправи з великим м'ячем: елементи футболу (удари внутрішньою та середньою частиною підйому по нерухомому м'ячу у вертикальну та горизонтальну ціль, ведення м'яча між стійок, жонглювання м'ячем (хл.), повітряною кулькою (дівч.). Рухлива гра «Грай та не втрачай»	
78	Правила безпеки під час занять стрибками. Організаційні вправи, загальнорозвивальні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Стрибки зі скакалкою на одній та двох ногах. Рухлива гра «Грибок»	
79	Організаційні вправи, загальнорозвивальні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Стрибки зі скакалкою на одній та двох ногах. Рухлива гра «У річку, гоп!»	
80	Організаційні вправи, загальнорозвивальні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Стрибки зі скакалкою на одній та двох ногах, обертаючи скакалку вперед і назад. Рухлива гра «У річку, гоп!»	
81	Організаційні вправи, загальнорозвивальні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Стрибки у висоту з прямого розбігу. Рухлива гра «У річку, гоп!»	
82	Організаційні вправи, загальнорозвивальні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Стрибки у висоту з прямого розбігу. Рухлива гра «Переправа через річку»	
83	Організовуючі вправи, загальнорозвивальні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Стрибки у висоту, застрибування на м'які перешкоди. Рухлива гра «Переправа через річку»	
84	Організовуючі вправи, загальнорозвивальні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Стрибки у висоту, застрибування на м'які перешкоди. Рухлива гра «Переправа через річку»	
85	Організаційні вправи, загальнорозвивальні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Стрибки у довжину з місця. Рухлива гра «Гречка»	
86	Організаційні вправи, загальнорозвивальні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Стрибки у довжину з розбігу 5—7 кроків способом «зігнувши ноги». Рухлива гра «Гречка»	
87	Організаційні вправи, загальнорозвивальні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Стрибки у довжину з розбігу 5-7 кроків способом «зігнувши ноги». Рухлива гра «Пень»	
88	Організаційні вправи, загальнорозвивальні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Стрибки у довжину з розбігу 5-7 кроків способом «зігнувши ноги». Рухлива гра «Пень»	
89	Організаційні вправи, загальнорозвивальні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Рухливі ігри «Клас, струнко!», «Вгадай, чий голос?»	
90	Організаційні вправи, загальнорозвивальні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Рухливі ігри «Гуси-лебеді», «Квач».	
91	Організаційні вправи, загальнорозвивальні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Рухливі ігри «Команда швидконогих»	
92	Організаційні вправи, загальнорозвивальні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Рухливі ігри «Білі ведмеді», «Горішки»	
93	Організаційні вправи, загальнорозвивальні вправи. Різновиди ходьби та бігу.	

	Рухливі ігри «Горішки», «Повінь»	
94	Організаційні вправи, загальнорозвивальні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Рухливі ігри «У річку, гоп!», «Повінь»	
95	Організаційні вправи, загальнорозвивальні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Рухливі ігри «Переправа через річку», «Квач»	
96	Організаційні вправи, загальнорозвивальні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Рухливі естафети	
97	Організаційні вправи, загальнорозвивальні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Рухливі естафети	
98	Організаційні вправи, загальнорозвивальні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Рухливі ігри «Мисливці і качки» , «Наввипередки за м'ячем»	
99	Організаційні вправи, загальнорозвивальні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Рухливі ігри «Мисливці і качки» , «Наввипередки за м'ячем»	
100	Організаційні вправи, загальнорозвивальні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Рухливі ігри «Мисливці і качки», «Наввипередки за м'ячем»	
101	Організаційні вправи, загальнорозвивальні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Рухливі ігри «Зустрічна естафета» , «Влуч у піль!»	
102	Організаційні вправи, загальнорозвивальні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Рухливі ігри «Зустрічна естафета» , «Влуч у піль!»	
103	Організаційні вправи, загальнорозвивальні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Рухливі ігри «Зустрічна естафета» , «Влуч у піль!»	
104	Організаційні вправи, загальнорозвивальні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Рухливі ігри «Зустрічна естафета» , «Влуч у піль!»	
105	Підсумковий урок за рік	