

# Фізична культура 1 клас

Цикл: Цикл 1-2

Кількість годин: 3.00

Галузі: Інформатична  
Фізкультурна

Назва змістової лінії або тема:

Я - школяр

Короткий опис:

У перший тиждень навчання варто звернути увагу школярів на безпечне виконання фізичних вправ, знаходження способів взаємодії під час занять.

Тематика тижня "Я - школяр" може бути реалізована під час проведення третього (інтегрованого) уроку фізичної культури

Проблемне питання:

Перший тиждень навчання в 1-му класі важливий етап для створення в класній спільноті атмосфери прийняття один одного, довіри, взаємозацікавленості, бажання слухати одне одного, тобто сприймати інформацію у процесі занять фізичними вправами

Опис діяльності:

Правила поведінки на уроках та з правилами безпеки (ПБ) під час виконання фізичних вправ та ігор. Ходьба пальцях, на п'ятах, з різним положенням рук, біг з високого старту, основні вихідні положення рук, ніг, тулуба під час виконання комплексу загальнорозвиваючих та імітаційних вправ (5-7) разом з учителем. Рухливі ігри, логоаеробіка, дихальні вправи. Ходьба (з контролем постави) на пальцях, на п'ятах. Стрибки на лівій та правій нозі на місці (положення рук, тулуба, приземлення). Вправи для розвитку фізичних якостей: швидкості, швидко-силових якостей, координаційних здібностей

Код	Очікувані результати навчання	Інструмент оцінювання
2 ФІО 1-1.1-1	виконує комплекси загальнорозвивальних та спеціальних вправ за показом учителя / учительки з використанням різних предметів та без них	Завдання
2 ФІО 1-1.1-3	виконує різновиди ходьби	Завдання
2 ФІО 1-1.1-5	виконує стрибкові вправи	Завдання
2 ФІО 2-1.3-1	грає в рухливі ігри та бере участь в естафетах	Завдання
2 ФІО 2-3.1-2	співпрацює й досягає спільних командних цілей, наприклад під час	Завдання

		рухливих ігор та естафет	
2 ФІО 2-3.2-1		дотримується безпечної поведінки під час виконання фізичних вправ та ігор	Завдання
2 ФІО 3-2.3-1		виконує вправи для формування постави	Завдання
2 ФІО 3-2.3-2		виконує дихальні вправи та вправи на релаксацію	Завдання
2 ФІО 2-3.1-1		спілкується та взаємодіє з дорослими й однолітками	Спостереження

Назва змістової лінії або тема:

## Наш клас. Мої друзі

Короткий опис:

У другий та третій тижні навчання пропонуємо звернути увагу на вміння спілкуватися з однолітками, зокрема під час рухливих ігор та естафет. Тематика тижнів "Наш клас" та "Мої друзі" може бути реалізована під час проведення щотижневого третього (інтегрованого) уроку фізичної культури

### Проблемне питання:

## Формування навичок комунікації та взаємодії з однокласниками

### Опис діяльності:

Шикування у коло. Ходьба (контроль техніки) на пальцях, на п'ятах з різним. Комплекс загальнорозвиваючих та імітаційних вправ. Ходьба з високим підніманням стегна, на внутрішній та зовнішній стороні стопи (профілактика плоскостопості). Стрибки на лівій та правій нозі на місці (положення тулуба, приземлення). Рухливі ігри. Логоаеробіка. Стрибки на одній, двох ногах з поворотами праворуч та ліворуч. Біг на короткі дистанції. Біг 30 м. Рухливі ігри та естафети з предметами. Дихальні вправи. Вправи на розвиток швидкості, швидко-силових та координаційних здібностей

Код	Очікувані результати навчання	Інструмент оцінювання
2 ФІО 1-1.1-1	виконує комплекси загальнорозвивальних та спеціальних вправ за показом учителя / учительки з використанням різних предметів та без них	Завдання
2 ФІО 1-1.1-3	виконує різновиди ходьби	Завдання
2 ФІО 1-1.1-4	виконує бігові вправи та різновиди бігу	Завдання
2 ФІО 1-1.1-5	виконує стрибкові вправи	Завдання
2 ФІО	грає в рухливі ігри та бере участь в	Завдання

	2-1.3-1	естафетах	
	2 ФІО 2-3.1-1	спілкується та взаємодіє з дорослими й однолітками	Опитування
	2 ФІО 2-3.1-2	співпрацює й досягає спільних командних цілей, наприклад під час рухливих ігор та естафет	Спостереження
	2 ФІО 2-3.1-5	активно вболіває за результат команди	Спостереження
	2 ФІО 2-3.2-1	дотримується безпечної поведінки під час виконання фізичних вправ та ігор	Завдання
	2 ФІО 3-2.3-1	виконує вправи для формування постави	Завдання
	2 ФІО 3-2.3-2	виконує дихальні вправи та вправи на релаксацію	Завдання

Назва змістової лінії або тема:  
Моє довкілля. Осіння мозаїка

Короткий опис:  
Упродовж четвертого та п'ятого тижнів навчання у першому класі пропонуємо зробити акцент на користі загартовуючих процедур для зміцнення здоров'я та добору спортивного одягу відповідно до погодних умов. Тематика тижнів "Моє довкілля" та "Осіння мозаїка" може бути реалізована під час проведення щотижневого третього (інтегрованого) уроку фізичної культури

Проблемне питання:  
Сформувати уявлення про рухливі ігри, які сприяють розвитку фізичних якостей школярів: швидкості, швидкісно-силових та координаційних здібностей

Опис діяльності:  
Різновиди ходьби з різним положенням рук, ходьба під оплески. Ходьба з високим підніманням стегна, на внутрішній та зовнішній стороні стопни. Біг на короткі відстані до 30 м. Біг з високим підніманням стегна, почерговим стрибкам на одній нозі. Підвідні вправи для навчання стрибкам через скакалку. Вправи з малим м'ячем: тримання, підкидання правою та лівою руками, ловіння однією та двома руками після відскоку від стіни. Вправи для розвитку швидкості, швидкісно-силових та координаційних здібностей. Рухливі ігри, естафети. Звіроаеробіка

Код	Очікувані результати навчання	Інструмент оцінювання
2 ФІО 1-1.1-1	виконує комплекси загальнорозвивальних та спеціальних вправ за показом учителя / учительки з використанням різних предметів та без них	Завдання

2 ФІО 1-1.1-3	виконує різновиди ходьби	Завдання
2 ФІО 1-1.1-4	виконує бігові вправи та різновиди бігу	Завдання
2 ФІО 1-1.1-5	виконує стрибкові вправи	Завдання
2 ФІО 1-1.1-7	виконує метання різними способами на дальність та в ціль	Завдання
2 ФІО 2-1.3-1	грає в рухливі ігри та бере участь в естафетах	Завдання
2 ФІО 2-3.1-5	активно вболіває за результат команди	Спостереження
2 ФІО 2-3.2-1	дотримується безпечної поведінки під час виконання фізичних вправ та ігор	Завдання
2 ФІО 3-2.2-1	переконує однокласників про користь виконання фізичних вправ	Завдання
2 ФІО 3-2.2-3	пояснює роль загартування для зміцнення здоров'я людини	Опитування
2 ФІО 3-2.3-3	виконує вправи на свіжому повітрі для зміцнення здоров'я та покращення фізичного розвитку	Завдання
2 ФІО 3-2.3-4	виконує вправи для розвитку фізичних якостей та аналізує їхні зміни за допомогою вчителя/вчительки	Завдання

Назва змістової лінії або тема:

Батьківщина

Короткий опис:

Упродовж шостого тижня навчання акцентувати увагу учнів на патріотичному вихованні під час занять фізичними вправами.

Проблемне питання:

Високий рівень фізичного здоров'я, фізичної підготовленості є запорукою спортивних досягнень та дає можливість прославляти державу на міжнародній арені. Тематика тижня "Батьківщина" може бути реалізована під час проведення щотижневого третього (інтегрованого) уроку фізичної культури

Опис діяльності:

Різновиди ходьби та бігу. Спеціально-легкоатлетичні вправи: біг з високим підніманням стегна, закидом гомілки назад, прискорення. Чергування бігу з ходьбою. Вправи з малим м'ячем: метання м'яча правою та лівою руками із-за голови. Комплекси вправ ранкової гігієнічної гімнастики. Рухливі ігри та естафети. Розвиток фізичних якостей: швидкості, витривалості, координаційних здібностей

Код	Очікувані результати навчання	Інструмент оцінювання
2 ФІО 1-1.1-1	виконує комплекси загальнорозвивальних та спеціальних вправ за показом учителя / учительки з використанням різних предметів та без них	Завдання
2 ФІО 1-1.1-3	виконує різновиди ходьби	Завдання
2 ФІО 1-1.1-4	виконує бігові вправи та різновиди бігу	Завдання
2 ФІО 1-1.1-5	виконує стрибкові вправи	Завдання
2 ФІО 1-1.1-7	виконує метання різними способами на дальність та в ціль	Завдання
2 ФІО 1-1.1-9	виконує базові рухи, характерні для різних видів спорту	Завдання
2 ФІО 1-1.2-1	виконує комплекси фізичних вправ ранкової гігієнічної гімнастики, фізкультурної хвилинки і фізкультурної паузи	Завдання
2 ФІО 2-1.3-1	грає в рухливі ігри та бере участь в естафетах	Завдання
2 ФІО 2-3.1-5	активно вболіває за результат команди	Спостереження
2 ФІО 2-3.2-1	дотримується безпечної поведінки під час виконання фізичних вправ та ігор	Завдання
2 ФІО 2-3.3-2	пояснює, чому треба грати чесно, поважаючи суперника	Спостереження
2 ФІО 2-3.3-4	розповідає про відомих спортсменів та прагне брати з них приклад	Опитування
2 ФІО 2-3.3-5	пояснює, як треба вигравати і програвати з гідністю	Опитування
2 ФІО 3-2.3-2	виконує дихальні вправи та вправи на релаксацію	Завдання
2 ФІО 3-2.3-3	виконує вправи на свіжому повітрі для зміцнення здоров'я та покращення фізичного розвитку	Завдання
2 ФІО 3-2.3-5	пояснює цінність зусиль для формування характеру	Опитування
Назва змістової лінії або тема: Ми - підприємливі. Техніка, яка допомагає.		

**Короткий опис:**

Упродовж сьомого та восьмого тижнів навчання слід розвивати в учнів риси підприємливої людини та розуміння значення спортивного інвентаря та технічних засобів навчання для спортивного удосконалення людини. Тематика тижнів "Ми - підприємливі" та "Техніка, яка допомагає" може бути реалізована під час проведення щотижневого третього (інтегрованого) уроку фізичної культури

**Проблемне питання:**

Формувати вміння добирати необхідний спортивний інвентар та технічні засоби для занять; сприяти розвитку ініціативності, вміння працювати в команді, брати на себе відповідальність під час занять фізичними вправами.

**Опис діяльності:**

Різновиди ходьби та бігу. Рівномірний біг у чергуванні з ходьбою. Загальнорозвиваючі та імітаційні вправи спрямовані на формування правильної постави. Комплекси вправ ранкової гігієнічної гімнастики, стрибкові вправи: на одній, двох ногах, по чергово з поворотами праворуч, ліворуч, стрибки через скакалку, стрибки у довжину з місця поштовхом двох ніг. Вправи для розвитку витривалості, координаційних здібностей, сили. Рухливі ігри, естафети з використанням предметів (м'ячів, обручів, скакалок, стрічок, гімнастичних палиць, фітболів і т.д).

Код	Очікувані результати навчання	Інструмент оцінювання
2 ФІО 1-1.2-3	добирає необхідний спортивний інвентар та вправи до видів спорту, якими займається	Завдання
2 ФІО 2-1.3-1	грає в рухливі ігри та бере участь в естафетах	Завдання
2 ФІО 2-3.1-1	спілкується та взаємодіє з дорослими й однолітками	Опитування
2 ФІО 2-3.1-2	співпрацює й досягає спільних командних цілей, наприклад під час рухливих ігор та естафет	Спостереження
2 ФІО 2-3.1-3	бере участь в ухваленні спільних рішень на користь команди	Опитування
2 ФІО 2-3.1-4	виконує різні ролі в ігрових ситуаціях	Завдання
2 ФІО 2-3.1-5	активно вболіває за результат команди	Спостереження
2 ФІО 2-3.3-2	пояснює, чому треба грати чесно, поважаючи суперника	Опитування
2 ФІО 2-3.3-3	пояснює правила проведення гри, ставить запитання, щоб краще їх зрозуміти, та діє відповідно до узгоджених правил	Опитування
2 ФІО	пояснює, як треба вигравати і	Опитування

		2-3.3-5	програвати з гідністю	
		2 ФІО 1-1.1-3	виконує різновиди ходьби	Завдання
		2 ФІО 1-1.1-4	виконує бігові вправи та різновиди бігу	Завдання
		2 ФІО 1-1.1-5	виконує стрибкові вправи	Завдання
		2 ФІО 1-1.1-7	виконує метання різними способами на дальність та в ціль	Завдання
		2 ФІО 1-1.1-8	виконує гімнастичні, ігрові та інші вправи	Завдання
		2 ФІО 1-1.2-1	виконує комплекси фізичних вправ ранкової гігієнічної гімнастики, фізкультурної хвилинки і фізкультурної паузи	Завдання

Назва змістової лінії або тема:

Світ гри. Театр

Короткий опис:

Під час уроків фізичної культури упродовж дев'ятого та десятого тижнів навчання варто зацікавити школярів різноманітними рухливими іграми, імітаційними вправами. Сприяти вмінню виконувати різні ролі в ігрових ситуаціях. Тематика тижнів "Світ гри" та "Театр" може бути реалізована під час проведення щотижневого третього (інтегрованого) уроку фізичної культури

Проблемне питання:

Сформувані уявлення учнів про різноманітність рухливих, народних, національних ігор та забав

Опис діяльності:

Різновиди ходьби та бігу. Загально-розвиваючі та імітаційні вправи, вправи для профілактики плоскостопості. Комплекс вправ ранкової гігієнічної гімнастики. Комплекс танцювальної аеробіки. Вправи з положення сидячи, стоячи, з упорів (сидячи, лежачи, на колінах, присівши). Стрибки у довжину з місця поштовхом однієї та двох ніг, метання малого м'яча в горизонтальну ціль з місця. Рухливі, народні, національні ігри, забави та естафети зі стрибками, метанням та з виконанням бігових вправ. Розвиток швидкості, сили, швидкісно-силових та координаційних здібностей

Код	Очікувані результати навчання	Інструмент оцінювання
2 ФІО 1-1.1-1	виконує комплекси загальнорозвивальних та спеціальних вправ за показом учителя / учительки з використанням різних предметів та без них	Завдання

	2 ФІО 1-1.1-3	виконує різновиди ходьби	Завдання
	2 ФІО 1-1.1-4	виконує бігові вправи та різновиди бігу	Завдання
	2 ФІО 1-1.1-5	виконує стрибкові вправи	Завдання
	2 ФІО 1-1.1-7	виконує метання різними способами на дальність та в ціль	Завдання
	2 ФІО 2-1.3-1	грає в рухливі ігри та бере участь в естафетах	Завдання
	2 ФІО 2-3.1-5	активно вболіває за результат команди	Спостереження
	2 ФІО 2-3.3-1	пояснює емоції, що виникають під час естафет та рухливих ігор	Опитування
	2 ФІО 2-3.3-2	пояснює, чому треба грати чесно, поважаючи суперника	Опитування
	2 ФІО 1-1.1-8	виконує гімнастичні, ігрові та інші вправи	Завдання

Назва змістової лінії або тема:  
Мода. Вода. Зимова мозаїка

Короткий опис:  
Упродовж 11 - 13 тижнів навчання ознайомити учнів з спортивним одягом під час занять в різні пори року. Ознайомити школярів із зимовими та літніми видами спорту. Тематика тижнів "Мода", "Вода" та "Зимова мозаїка" може бути реалізована під час проведення щотижневого третього (інтегрованого) уроку фізичної культури

Проблемне питання:  
Сформувати в школярів здатність розрізняти зимові та літні види спорту, а також добирати сучасний, зручний спортивний одяг відповідно до різних видів спорту

Опис діяльності:  
Імітаційні вправи та вправи для профілактики плоскостопості. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс вправ фізкультхвилинок та фізкультпауз. Комплекс танцювальної аеробіки. Вправи з різних вихідних положень. Елементи акробатичної комбінації: групування, переكات у групуванні. Лазіння по горизонтальній лаві на колінах та в упорі стоячи на зігнутих ногах. Зимові рухливі ігри, естафети. Подолання смуги перешкод. Вправи для розвитку гнучкості, координаційних здібностей

Код	Очікувані результати навчання	Інструмент оцінювання
2 ФІО 1-1.1-6	долає смугу природних та штучних перешкод за допомогою лазіння та перелізання, стрибків і бігу	Завдання



	2 ФІО 1-1.2-2	розрізняє легкоатлетичні, гімнастичні, ігрові та інші вправи та виконує їх	Завдання
	2 ФІО 1-1.2-3	добирає необхідний спортивний інвентар та вправи до видів спорту, якими займається	Завдання
	2 ФІО 2-1.3-1	грає в рухливі ігри та бере участь в естафетах	Завдання
	2 ФІО 3-2.1-4	описує ознаки впливу фізичного навантаження на власний організм	Опитування
	2 ФІО 3-2.2-1	переконує однокласників про користь виконання фізичних вправ	Опитування
	2 ФІО 3-2.2-2	аргументує, що кожна людина – неповторна і може мати різні фізичні якості	Опитування
	2 ФІО 3-2.2-3	пояснює роль загартування для зміцнення здоров'я людини	Опитування
	2 ФІО 3-2.3-2	виконує дихальні вправи та вправи на релаксацію	Завдання
	2 ФІО 3-2.3-4	виконує вправи для розвитку фізичних якостей та аналізує їхні зміни за допомогою вчителя/ вчительки	Завдання

Назва змістової лінії або тема: Таємниці Космосу Короткий опис: Упродовж 14 тижня навчання, основне завдання навчити школярів метати в горизонтальну та вертикальну ціль на зазначену відстань м'ячами різної ваги, діаметрів. Тематика тижня "Таємниці Космосу" може бути реалізована під час проведення третього (інтегрованого) уроку фізичної культури		
Проблемне питання: Формування пізнавальних здібностей учнів та розвиток м'язово-тактильних відчуттів.		
Опис діяльності: Різновиди ходьби та бігу. Біг парами. Комплекси ранкової гігієнічної гімнастики. Акробатичні елементи (перекат у групуванні, групування, перекид боком на мати), вправи для зміцнення м'язів спини та черевного пресу в положенні лежачи, стоячи на колінах. Лазіння по похилій горизонтальній лаві з різних вихідних положень. Рухливі ігри та естафети. Вправи для розвитку гнучкості, сили, координаційних здібностей		
Код	Очікувані результати навчання	Інструмент оцінювання
2 ФІО	виконує комплекси	Завдання

1-1.1-1	загальнорозвивальних та спеціальних вправ за показом учителя / учительки з використанням різних предметів та без них	
2 ФІО 1-1.1-4	виконує бігові вправи та різновиди бігу	Завдання
2 ФІО 1-1.1-6	долає смугу природних та штучних перешкод за допомогою лазіння та перелізання, стрибків і бігу	Завдання
2 ФІО 1-1.1-9	виконує базові рухи, характерні для різних видів спорту	Завдання
2 ФІО 2-1.3-2	застосовує рухливі ігри під час прогулянок, екскурсій, відпочинку, задовольняючи потребу в руховій та ігровій діяльності	Завдання
2 ФІО 2-3.1-3	бере участь в ухваленні спільних рішень на користь команди	Спостереження
2 ФІО 2-3.1-4	виконує різні ролі в ігрових ситуаціях	Спостереження
2 ФІО 2-3.2-1	дотримується безпечної поведінки під час виконання фізичних вправ та ігор	Спостереження
2 ФІО 2-3.3-1	пояснює емоції, що виникають під час естафет та рухливих ігор	Опитування
2 ФІО 2-3.3-3	пояснює правила проведення гри, ставить запитання, щоб краще їх зрозуміти, та діє відповідно до узгоджених правил	Опитування
2 ФІО 3-2.1-1	регулює фізичне навантаження відповідно до самопочуття під час виконання фізичних вправ	Завдання
2 ФІО 3-2.1-3	після виконання фізичних вправ визначає, що було складно зробити і чого досягнув / -ла	Опитування

Назва змістової лінії або тема:

Подарунки. Зимові свята.

Короткий опис:

Упродовж 15 -16 тижнів навчання варто акцентувати увагу на формуванні позитивних емоцій під час рухливих зимових ігор, естафет та забав. Тематика тижнів "Подарунки" та "Зимові свята" може бути реалізована під час проведення щотижневого третього (інтегрованого) уроку фізичної культури

Проблемне питання:

Акцентувати увагу школярів на необхідності та можливості використання зимових народних ігор під час позаурочних занять та зимових канікул.

Опис діяльності:

Різновиди ходьби та бігу. Імітаційні вправи. Акробатичні елементи (перекиди у групуванні, перекиди боком та уперед). Рухливі зимові ігри та естафети. Звіроаеробіка. Дихальні вправи. Вправи для розвитку швидкості, координаційних здібностей та витривалості

Код	Очікувані результати навчання	Інструмент оцінювання
2 ФІО 1-1.1-6	долає смугу природних та штучних перешкод за допомогою лазіння та перелізання, стрибків і бігу	Завдання
2 ФІО 1-1.2-3	добирає необхідний спортивний інвентар та вправи до видів спорту, якими займається	Завдання
2 ФІО 2-1.3-2	застосовує рухливі ігри під час прогулянок, екскурсій, відпочинку, задовольняючи потребу в руховій та ігровій діяльності	Завдання
2 ФІО 2-3.2-1	дотримується безпечної поведінки під час виконання фізичних вправ та ігор	Спостереження
2 ФІО 2-3.3-1	пояснює емоції, що виникають під час естафет та рухливих ігор	Опитування
2 ФІО 2-3.3-5	пояснює, як треба вигравати і програвати з гідністю	Опитування
2 ФІО 3-2.1-1	регулює фізичне навантаження відповідно до самопочуття під час виконання фізичних вправ	Завдання
2 ФІО 3-2.1-2	пояснює, які ознаки втоми виявляються під час виконання фізичних навантажень	Опитування
2 ФІО 3-2.1-4	описує ознаки впливу фізичного навантаження на власний організм	Опитування
2 ФІО 3-2.2-1	переконує однокласників про користь виконання фізичних вправ	Опитування
2 ФІО 3-2.2-2	аргументує, що кожна людина – неповторна і може мати різні фізичні якості	Опитування
2 ФІО 3-2.3-2	виконує дихальні вправи та вправи на релаксацію	Завдання
2 ФІО 3-2.3-3	виконує вправи на свіжому повітрі для зміцнення здоров'я та покращення фізичного розвитку	Завдання
2 ФІО 3-2.3-5	пояснює цінність зусиль для формування характеру	Спостереження
2 ФІО	добирає вправи за вподобаннями	Завдання

3-2.3-6

Назва змістової лінії або тема:

Світ захоплень.

Короткий опис:

Під час 17 тижня навчання слід допомогти дітям визначити власні зацікавлення, уподобання та розвивати в дітей уміння натхненно розповідати про свої захоплення та улюблені види спорту. Тематика тижня "Світ захоплень" може бути реалізована під час проведення третього (інтегрованого) уроку фізичної культури

Проблемне питання:

Формувати в учнів уміння виконувати вправи з м'ячем у рухливих іграх та естафетах.

Опис діяльності:

Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ранкової гігієнічної гімнастики. Стрибкові вправи, різновиди стрибків: на одній, двох ногах, на місці та з поворотом праворуч, ліворуч. Вправи з великим м'ячем: римання м'яча, підкидання та ловіння його після відскоку від підлоги, передавання м'яча з рук в руки у колі. Рухливі ігри та естафети з м'ячем. Вправи на розвиток координаційних здібностей, швидкісно-силовиз та силовиз здібностей

Код	Очікувані результати навчання	Інструмент оцінювання
2 ФІО 1-1.1-1	виконує комплекси загальнорозвивальних та спеціальних вправ за показом учителя / учительки з використанням різних предметів та без них	Завдання
2 ФІО 1-1.1-4	виконує бігові вправи та різновиди бігу	Завдання
2 ФІО 1-1.1-5	виконує стрибкові вправи	Завдання
2 ФІО 1-1.1-7	виконує метання різними способами на дальність та в ціль	Завдання
2 ФІО 1-1.1-9	виконує базові рухи, характерні для різних видів спорту	Завдання
2 ФІО 1-1.2-1	виконує комплекси фізичних вправ ранкової гігієнічної гімнастики, фізкультурної хвилинки і фізкультурної паузи	Завдання
2 ФІО 1-1.2-3	добирає необхідний спортивний інвентар та вправи до видів спорту, якими займається	Завдання
2 ФІО 2-1.3-1	грає в рухливі ігри та бере участь в естафетах	Спостереження

2 ФІО 2-3.1-1	спілкується та взаємодіє з дорослими й однолітками	Опитування
2 ФІО 2-3.1-2	співпрацює й досягає спільних командних цілей, наприклад під час рухливих ігор та естафет	Завдання
2 ФІО 2-3.1-3	бере участь в ухваленні спільних рішень на користь команди	Опитування
2 ФІО 2-3.1-4	виконує різні ролі в ігрових ситуаціях	Завдання
2 ФІО 2-3.1-5	активно вболіває за результат команди	Спостереження
2 ФІО 2-3.2-1	дотримується безпечної поведінки під час виконання фізичних вправ та ігор	Завдання
2 ФІО 2-3.3-1	пояснює емоції, що виникають під час естафет та рухливих ігор	Опитування
2 ФІО 2-3.3-2	пояснює, чому треба грати чесно, поважаючи суперника	Опитування
2 ФІО 2-3.3-3	пояснює правила проведення гри, ставить запитання, щоб краще їх зрозуміти, та діє відповідно до узгоджених правил	Опитування
2 ФІО 3-2.3-5	пояснює цінність зусиль для формування характеру	Опитування
2 ФІО 3-2.3-6	добирає вправи за вподобаннями	Завдання

Назва змістової лінії або тема:

Ми- мандрівники. Ми - винахідники

Короткий опис:

Упродовж 18-19 тижнів навчання варто під звернути увагу на формування творчих здібностей під час занять фізичними вправами, вміння використовувати їх під час проведення рухливих ігор та естафет з м'ячем; виробляти навички дбайливого ставлення до природи під час виконання фізичних вправ в природних умовах. Тематика тижнів "Ми - мандрівники" та "Ми - винахідники" може бути реалізована під час проведення щотижневого третього (інтегрованого) уроку фізичної культури

Проблемне питання:

Сприяти формуванню творчих здібностей школярів, а саме: вміння придумувати нові фізичні вправи, їх комбінації, рухливі гри, естафети з м'ячами

Опис діяльності:

Організуючі вправи в ігровій формі. Ходьба з підніманням стегна, у напівприсяді, зі зміною напрямку руху, з підскоками. Біг із закидом гомілок зі зміною напрямку, з високим підніманням стегна. Подолання смуги перешкод. Перекидання м'яча в парах, удари м'яча об підлогу

однією, двома руками. Рухливі ігри та естафети з м'ячем. Вправи для розвитку сили та координаційних здібностей

Код	Очікувані результати навчання	Інструмент оцінювання
2 ФІО 1-1.1-1	виконує комплекси загальнорозвивальних та спеціальних вправ за показом учителя / учительки з використанням різних предметів та без них	Завдання
2 ФІО 1-1.1-3	виконує різновиди ходьби	Завдання
2 ФІО 1-1.1-4	виконує бігові вправи та різновиди бігу	Завдання
2 ФІО 1-1.1-9	виконує базові рухи, характерні для різних видів спорту	Завдання
2 ФІО 1-1.2-3	добирає необхідний спортивний інвентар та вправи до видів спорту, якими займається	Завдання
2 ФІО 2-1.3-1	грає в рухливі ігри та бере участь в естафетах	Завдання
2 ФІО 2-1.3-2	застосовує рухливі ігри під час прогулянок, екскурсій, відпочинку, задовольняючи потребу в руховій та ігровій діяльності	Завдання
2 ФІО 2-3.1-1	спілкується та взаємодіє з дорослими й однолітками	Опитування
2 ФІО 2-3.1-2	співпрацює й досягає спільних командних цілей, наприклад під час рухливих ігор та естафет	Спостереження
2 ФІО 2-3.1-3	бере участь в ухваленні спільних рішень на користь команди	Спостереження
2 ФІО 2-3.1-4	виконує різні ролі в ігрових ситуаціях	Завдання
2 ФІО 2-3.1-5	активно вболіває за результат команди	Спостереження
2 ФІО 2-3.2-1	дотримується безпечної поведінки під час виконання фізичних вправ та ігор	Завдання
2 ФІО 2-3.3-1	пояснює емоції, що виникають під час естафет та рухливих ігор	Опитування
2 ФІО 2-3.3-2	пояснює, чому треба грати чесно, поважаючи суперника	Опитування
2 ФІО 2-3.3-3	пояснює правила проведення гри, ставить запитання, щоб краще їх	Опитування

			зрозуміти, та діє відповідно до узгоджених правил	
		2 ФІО 2-3.3-5	пояснює, як треба вигравати і програвати з гідністю	Опитування
		2 ФІО 3-2.1-3	після виконання фізичних вправ визначає, що було складно зробити і чого досягнув / -ла	Опитування
		2 ФІО 3-2.2-2	аргументує, що кожна людина – неповторна і може мати різні фізичні якості	Опитування
		2 ФІО 3-2.3-4	виконує вправи для розвитку фізичних якостей та аналізує їхні зміни за допомогою вчителя/ вчительки	Завдання
		2 ФІО 3-2.3-6	добирає вправи за вподобаннями	Завдання

Назва змістової лінії або тема:

Спорт

Короткий опис:

Упродовж 20 тижня слід ознайомити учнів із зимовими та літніми олімпійськими видами спорту; формувати прагнення до занять спортом; розвивати витривалість, формувати наполегливість, здатність боротися та взаємопідтримку; вчити контролювати власні емоції під час спортивних ігор, грати за правилами чесної гри. Тематика тижня "Спорт" може бути реалізована під час проведення третього (інтегрованого) уроку фізичної культури

Проблемне питання:

Ознайомлення школярів з різними видами спорту й досягненнями вітчизняних спортсменів. Формування інтересу в учнів до занять спортом з використанням сучасних інтерактивних засобів навчання.

Опис діяльності:

Ходьба, біг. Загальнорозвиваючі вправи з м'ячем. Вправи з елементами спортивних ігор та імітаційні вправи з різних видів спорту. Передача м'яча в шерензі праворуч, ліворуч. Ведення м'яча на місці правою та лівою руками та в русі. Рухливі ігри та естафети. Вправи для розвитку координаційних здібностей, швидкості

Код	Очікувані результати навчання	Інструмент оцінювання
2 ФІО 1-1.1-3	виконує різновиди ходьби	Завдання
2 ФІО 1-1.1-9	виконує базові рухи, характерні для різних видів спорту	Завдання
2 ФІО 1-1.2-2	розрізняє легкоатлетичні, гімнастичні, ігрові та інші вправи та виконує їх	Завдання

			2 ФІО 1-1.2-3	добирає необхідний спортивний інвентар та вправи до видів спорту, якими займається	Завдання
			2 ФІО 2-1.3-1	грає в рухливій грі та бере участь в естафетах	Спостереження
			2 ФІО 2-3.1-1	спілкується та взаємодіє з дорослими й однолітками	Опитування
			2 ФІО 2-3.1-2	співпрацює й досягає спільних командних цілей, наприклад під час рухливих ігор та естафет	Завдання
			2 ФІО 2-3.1-3	бере участь в ухваленні спільних рішень на користь команди	Опитування
			2 ФІО 2-3.1-4	виконує різні ролі в ігрових ситуаціях	Завдання
			2 ФІО 2-3.1-5	активно вболіває за результат команди	Спостереження
			2 ФІО 2-3.2-1	дотримується безпечної поведінки під час виконання фізичних вправ та ігор	Спостереження
			2 ФІО 2-3.3-1	пояснює емоції, що виникають під час естафет та рухливих ігор	Опитування
			2 ФІО 2-3.3-2	пояснює, чому треба грати чесно, поважаючи суперника	Опитування
			2 ФІО 2-3.3-3	пояснює правила проведення гри, ставить запитання, щоб краще їх зрозуміти, та діє відповідно до узгоджених правил	Опитування
			2 ФІО 2-3.3-4	розповідає про відомих спортсменів та прагне брати з них приклад	Опитування
			2 ФІО 2-3.3-5	пояснює, як треба вигравати і програвати з гідністю	Опитування
			2 ФІО 3-2.1-3	після виконання фізичних вправ визначає, що було складно зробити і чого досягнув / -ла	Опитування
			2 ФІО 3-2.1-4	описує ознаки впливу фізичного навантаження на власний організм	Опитування
			2 ФІО 3-2.3-5	пояснює цінність зусиль для формування характеру	Опитування
			2 ФІО 3-2.3-6	добирає вправи за вподобаннями	Завдання
Назва змістової лінії або тема: Книжки Короткий опис: Упродовж 21 тижня навчання рекомендуємо ознайомити учнів з книгами на					



спортивну тематику для усвідомлення ролі занять спортом і Олімпійського руху для формування самоповаги, вневненості в собі, прагнення досягати дотримуючись принципів чесної гри. Сприяти формуванню інтересу до досягнень видатних українських спортсменів. Тематика тижня "Книжки" може бути реалізована під час проведення третього (інтегрованого) уроку фізичної культури

Проблемне питання:

Формувати бажання в учнів ознайомитися з літературою на спортивну тематику

Опис діяльності:

Ходьба, її різновиди. Біг та його різновиди. Вправи для формування правильної постави та профілактики плоскостопості з малим м'ячем. Передача великого м'яча над головою, у стійці ноги нарізно під ногами в колоні. Ведення м'яча на місці правою та лівою руками та в русі. Передача м'яча праворуч та ліворуч в шерензі в ігровій формі. Елементи спортивних ігор з м'ячем. Вправи на розвиток швидкості, координаційних здібностей, витривалості

Код	Очікувані результати навчання	Інструмент оцінювання
2 ФІО 1-1.1-3	виконує різновиди ходьби	Завдання
2 ФІО 1-1.1-4	виконує бігові вправи та різновиди бігу	Завдання
2 ФІО 1-1.1-7	виконує метання різними способами на дальність та в ціль	Завдання
2 ФІО 1-1.1-9	виконує базові рухи, характерні для різних видів спорту	Завдання
2 ФІО 1-1.2-2	розрізняє легкоатлетичні, гімнастичні, ігрові та інші вправи та виконує їх	Завдання
2 ФІО 1-1.2-3	добирає необхідний спортивний інвентар та вправи до видів спорту, якими займається	Завдання
2 ФІО 2-1.3-1	грає в рухливі ігри та бере участь в естафетах	Завдання
2 ФІО 2-1.3-2	застосовує рухливі ігри під час прогулянок, екскурсій, відпочинку, задовольняючи потребу в руховій та ігровій діяльності	Завдання
2 ФІО 2-3.1-1	спілкується та взаємодіє з дорослими й однолітками	Опитування
2 ФІО 2-3.1-2	співпрацює й досягає спільних командних цілей, наприклад під час рухливих ігор та естафет	Спостереження
2 ФІО 2-3.1-3	бере участь в ухваленні спільних рішень на користь команди	Спостереження

2 ФІО 2-3.1-4	виконує різні ролі в ігрових ситуаціях	Спостереження
2 ФІО 2-3.1-5	активно вболіває за результат команди	Спостереження
2 ФІО 2-3.2-1	дотримується безпечної поведінки під час виконання фізичних вправ та ігор	Спостереження
2 ФІО 2-3.3-1	пояснює емоції, що виникають під час естафет та рухливих ігор	Опитування
2 ФІО 2-3.3-2	пояснює, чому треба грати чесно, поважаючи суперника	Опитування
2 ФІО 2-3.3-4	розповідає про відомих спортсменів та прагне брати з них приклад	Опитування
2 ФІО 3-2.2-2	аргументує, що кожна людина – неповторна і може мати різні фізичні якості	Опитування
2 ФІО 3-2.3-4	виконує вправи для розвитку фізичних якостей та аналізує їхні зміни за допомогою вчителя/вчительки	Завдання
2 ФІО 3-2.3-5	пояснює цінність зусиль для формування характеру	Опитування
2 ФІО 3-2.3-6	добирає вправи за вподобаннями	Завдання

Назва змістової лінії або тема:

Транспорт. Світ професій

Короткий опис:

У 22 - 23 тижні навчання варто дати загальне уявлення учням про транспортні засоби, які використовуються для занять різними видами спорту. Звернути увагу на розвиток фізичних якостей, які необхідні для оволодіння різними професіями. Тематика тижнів "Транспорт" та "Світ професій" може бути реалізована під час проведення щотижневого третього (інтегрованого) уроку фізичної культури

Проблемне питання:

Формування практичних навичок щодо самостійних занять фізичними вправами та проведення активного відпочинку. Добір вправ для розвитку сили, швидкості, координаційних здібностей, гнучкості

Опис діяльності:

Імітаційні вправи, що характерні для певних професій. Ходьба з оплесками, різновиди ходьби, бігу. Вправи для формування правильної постави, плоскостопості, збільшення амплітуди рухів в суглобах; стрибкові вправи: на одній, двох ногах, з поворотами та просуванням уперед, назад. Вправи на підвищеній опорі, повороти, присіди. Передання м'яча праворуч, ліворуч, над головою. Ведення м'яча правою та лівою руками з одночасним виконанням кроку. Рухливі ігри, естафети. Вправи для розвитку сили, швидкості, координаційних

## здібностей

Код	Очікувані результати навчання	Інструмент оцінювання
2 ФІО 1-1.1-1	виконує комплекси загальнорозвивальних та спеціальних вправ за показом учителя / учительки з використанням різних предметів та без них	Завдання
2 ФІО 1-1.1-3	виконує різновиди ходьби	Завдання
2 ФІО 1-1.1-4	виконує бігові вправи та різновиди бігу	Завдання
2 ФІО 1-1.1-6	долає смугу природних та штучних перешкод за допомогою лазіння та перелізання, стрибків і бігу	Завдання
2 ФІО 1-1.1-8	виконує гімнастичні, ігрові та інші вправи	Завдання
2 ФІО 1-1.2-2	розрізняє легкоатлетичні, гімнастичні, ігрові та інші вправи та виконує їх	Завдання
2 ФІО 1-1.2-3	добирає необхідний спортивний інвентар та вправи до видів спорту, якими займається	Завдання
2 ФІО 2-1.3-1	грає в рухливі ігри та бере участь в естафетах	Завдання
2 ФІО 2-1.3-2	застосовує рухливі ігри під час прогулянок, екскурсій, відпочинку, задовольняючи потребу в руховій та ігровій діяльності	Спостереження
2 ФІО 2-3.1-1	спілкується та взаємодіє з дорослими й однолітками	Опитування
2 ФІО 2-3.1-4	виконує різні ролі в ігрових ситуаціях	Спостереження
2 ФІО 2-3.2-1	дотримується безпечної поведінки під час виконання фізичних вправ та ігор	Спостереження
2 ФІО 2-3.3-1	пояснює емоції, що виникають під час естафет та рухливих ігор	Опитування
2 ФІО 2-3.3-2	пояснює, чому треба грати чесно, поважаючи суперника	Опитування
2 ФІО 2-3.3-3	пояснює правила проведення гри, ставить запитання, щоб краще їх зрозуміти, та діє відповідно до узгоджених правил	Опитування

	2 ФІО 2-3.3-5	пояснює, як треба вигравати і програвати з гідністю	Опитування
	2 ФІО 3-2.1-1	регулює фізичне навантаження відповідно до самопочуття під час виконання фізичних вправ	Завдання
	2 ФІО 3-2.1-2	пояснює, які ознаки втоми виявляються під час виконання фізичних навантажень	Опитування
	2 ФІО 3-2.1-3	після виконання фізичних вправ визначає, що було складно зробити і чого досягнув / -ла	Опитування
	2 ФІО 3-2.2-2	аргументує, що кожна людина – неповторна і може мати різні фізичні якості	Завдання
	2 ФІО 3-2.3-3	виконує вправи на свіжому повітрі для зміцнення здоров'я та покращення фізичного розвитку	Завдання
	2 ФІО 3-2.3-4	виконує вправи для розвитку фізичних якостей та аналізує їхні зміни за допомогою вчителя/ вчительки	Завдання
	2 ФІО 3-2.3-6	добирає вправи за вподобаннями	Завдання

Назва змістової лінії або тема:  
Підкорюємо час  
Короткий опис:  
Упродовж 24 тижня навчання ознайомити школярів з певними одиницями вимірювання часу. Звернути увагу на необхідність виконання фізичних вправ в певний проміжок часу для підтримання працездатності людини та покращення здоров'я. Тематика тижня "Підкорюємо час" може бути реалізована під час проведення третього (інтегрованого) уроку фізичної культури

Проблемне питання:  
Ознайомити учнів зі значенням ранкової гігієнічної гімнастики, фізкультурної хвилини та фізкультурної паузи

Опис діяльності:  
Ходьба, біг. Біг зі зміною швидкості, напрямку бігу.  
Загальнорозвиваючі, імітаційні вправи. Комплекси вправ для ранкової гігієнічної гімнастики, фізкультурної хвилини, фізкультурної паузи.  
Стрибки на одній, двох ногах з поворотами та просуванням уперед, назад. Стрибки через скакалку на двох ногах, по чергово, обертаючи скакалку вперед. Танцювальні вправи. Рухливі ігри та естафети.  
Дихальні вправи, вправи на релаксацію. Вправи на розвиток координаційних, швидко-силових здібностей та витривалості

Код	Очікувані результати навчання	Інструмент
-----	-------------------------------	------------

																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					</
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	----

**Короткий опис:**

Упродовж 25 тижня навчання акцентувати увагу на засобах фізичного виховання, які мають високий оздоровчий ефект та сприяють зростанню опірності організму до негативних факторів зовнішнього середовища. Тематика тижня "Весняна мозвіка" може бути реалізована під час проведення третього (інтегрованого) уроку фізичної культури

**Проблемне питання:**

Ознайомити школярів з вправами для зміцнення кардіо-распіраторної системи та підвищення працездатності організму

**Опис діяльності:**

Різновиди ходьби та бігу. Комплекс загальнорозвиваючих вправ з предметами. Лазіння по горизонтальній та похилій гімнастичній лаві в упорі стоячи на колінах. Лазіння по гімнастичній стінці в різних напрямках. Стрибки через скакалку. Рівномірний біг з переходом на ходьбу. Рухливі ігри, естафети. Дихальні вправи. Релаксаційна гімнастика. Логоаеробіка та танцювальна аеробіка. Вправи на розвиток сили, координаційних збіностей, витривалості

Код	Очікувані результати навчання	Інструмент оцінювання
2 ФІО 1-1.1-1	виконує комплекси загальнорозвивальних та спеціальних вправ за показом учителя / учительки з використанням різних предметів та без них	Завдання
2 ФІО 1-1.1-3	виконує різновиди ходьби	Завдання
2 ФІО 1-1.1-4	виконує бігові вправи та різновиди бігу	Завдання
2 ФІО 1-1.1-8	виконує гімнастичні, ігрові та інші вправи	Завдання
2 ФІО 1-1.2-1	виконує комплекси фізичних вправ ранкової гігієнічної гімнастики, фізкультурної хвилинки і фізкультурної паузи	Завдання
2 ФІО 2-1.3-1	грає в рухливі ігри та бере участь в естафетах	Завдання
2 ФІО 2-3.1-2	співпрацює й досягає спільних командних цілей, наприклад під час рухливих ігор та естафет	Спостереження
2 ФІО 2-3.2-1	дотримується безпечної поведінки під час виконання фізичних вправ та ігор	Спостереження
2 ФІО 3-2.1-1	регулює фізичне навантаження відповідно до самопочуття під час виконання фізичних вправ	Завдання

2 ФІО 3-2.1-4	описує ознаки впливу фізичного навантаження на власний організм	Опитування
2 ФІО 3-2.2-3	пояснює роль загартування для зміцнення здоров'я людини	Опитування
2 ФІО 3-2.3-2	виконує дихальні вправи та вправи на релаксацію	Завдання
2 ФІО 3-2.3-3	виконує вправи на свіжому повітрі для зміцнення здоров'я та покращення фізичного розвитку	Завдання
2 ФІО 3-2.3-6	добирає вправи за вподобаннями	Завдання

Назва змістової лінії або тема:

Великдень. Навіщо їсти?

Короткий опис:

Упродовж 26 та 27 тижнів рекомендуємо звернути увагу на правильність харчування під час занять фізичними вправами. Дати загальне уявлення учнями про народні рухливі ігри, забави та розваги, в яких можна брати участь під час Великодня. Тематика тижнів "Великдень" та "Навіщо їсти?" може бути реалізована під час проведення щотижневого третього (інтегрованого) уроку фізичної культури

Проблемне питання:

Ознайомити учнів з поняттями "корисної та некорисної" їжі; з особливостями харчування під час занять фізичними вправами

Опис діяльності:

Ходьба та її різновиди; біг та його різновиди. Комплекс загальнорозвиваючих вправ з різних вихідних положень. Вправи на формування постави та профілактики плоскостопості. Вправи для зміцнення м'язів черевного пресу. Лазіння по гімнастичній стінці в різних напрямках, вгору та вниз одноіменним та різноіменним способами. Перелізання через перешкоди різними способами, підлізання під перешкодою. Рухливі ігри та естафети. Вправи на розвиток сили, координаційних здібностей, швидкості, швидкісно-силових здібностей

Код	Очікувані результати навчання	Інструмент оцінювання
2 ФІО 1-1.1-1	виконує комплекси загальнорозвивальних та спеціальних вправ за показом учителя / учительки з використанням різних предметів та без них	Завдання
2 ФІО 1-1.1-3	виконує різновиди ходьби	Завдання
2 ФІО 1-1.1-4	виконує бігові вправи та різновиди бігу	Завдання

2 ФІО	1-1.2-1	виконує комплекси фізичних вправ ранкової гігієнічної гімнастики, фізкультурної хвилинки і фізкультурної паузи	Завдання
	2 ФІО 2-1.3-1	грає в рухливі ігри та бере участь в естафетах	Завдання
	2 ФІО 2-3.1-2	співпрацює й досягає спільних командних цілей, наприклад під час рухливих ігор та естафет	Спостереження
	2 ФІО 2-3.1-4	виконує різні ролі в ігрових ситуаціях	Спостереження
	2 ФІО 2-3.3-1	пояснює емоції, що виникають під час естафет та рухливих ігор	Опитування
	2 ФІО 2-3.3-3	пояснює правила проведення гри, ставить запитання, щоб краще їх зрозуміти, та діє відповідно до узгоджених правил	Опитування
	2 ФІО 3-2.2-1	переконає однокласників про користь виконання фізичних вправ	Опитування
	2 ФІО 3-2.3-1	виконує вправи для формування постави	Завдання

Назва змістової лінії або тема:

Світ рослин. Світ тварин

Короткий опис:

Упродовж 28 та 29 тижнів рекомендуємо розширити та поглиблювати знання учнів про рослини та тварини, їхню поведінку в природі; виховувати гуманне ставлення до рослинного та тваринного світу, чуйність та відповідальність. Тематика тижнів "Світ рослин" та "Світ тварин" може бути реалізована під час проведення щотижневого третього (інтегрованого) уроку фізичної культури

Проблемне питання:

Розучити з учнями комплекс імітаційних вправ, що наслідують рухи тварин та рослин та разом з учнями придумати комплекс фізкультурної хвилинки чи паузи.

Опис діяльності:

Ходьба, її різновиди. Біг та його різновиди. Імітаційні вправи, комплекси загальнорозвивальних вправ, танцювальні вправи, звіроаеробіка. Стрибки в глибину (висота 40 - 60 см) з приземленням на дві стопи, зіскок із гімнастичної лави із застрибуванням на підвищену опору; стрибки через перешкоди висотою до 50 см поштовхом однією та двома ногами. Човниковий біг. Рухливі ігри та естафети. Дихальні вправи. Вправи для розвитку сили, швидкісно-силових якостей, координаційних здібностей

Код	Очікувані результати навчання	Інструмент оцінювання
2 ФІО	виконує комплекси	Завдання



1-1.1-1	загальнорозвивальних та спеціальних вправ за показом учителя / учительки з використанням різних предметів та без них	
2 ФІО 1-1.1-3	виконує різновиди ходьби	Завдання
2 ФІО 1-1.1-4	виконує бігові вправи та різновиди бігу	Завдання
2 ФІО 1-1.1-9	виконує базові рухи, характерні для різних видів спорту	Завдання
2 ФІО 1-1.2-2	розрізняє легкоатлетичні, гімнастичні, ігрові та інші вправи та виконує їх	Завдання
2 ФІО 2-1.3-1	грає в рухливі ігри та бере участь в естафетах	Спостереження
2 ФІО 2-1.3-2	застосовує рухливі ігри під час прогулянок, екскурсій, відпочинку, задовольняючи потребу в руховій та ігровій діяльності	Спостереження
2 ФІО 2-3.1-1	спілкується та взаємодіє з дорослими й однолітками	Спостереження
2 ФІО 2-3.1-2	співпрацює й досягає спільних командних цілей, наприклад під час рухливих ігор та естафет	Спостереження
2 ФІО 2-3.1-4	виконує різні ролі в ігрових ситуаціях	Завдання
2 ФІО 2-3.2-1	дотримується безпечної поведінки під час виконання фізичних вправ та ігор	Завдання
2 ФІО 2-3.3-5	пояснює, як треба вигравати і програвати з гідністю	Опитування

Назва змістової лінії або тема:

Веселка

Короткий опис:

Упродовж 30 тижня основне завдання сформулювати знання про значення світла і кольору в процесі занять з фізичного виховання. Тематика тижня "Веселка" може бути реалізована під час проведення третього (інтегрованого) уроку фізичної культури

Проблемне питання:

Сприяти регулюванню емоційного стану учнів за допомогою використання різнокольорового інвентарю та обладнання

Опис діяльності:

Різновиди ходьби та бігу. Комплекс загальнорозвиваючих вправ з

різнокольоровими предметами. Рухливі ігри з предметами та естафети з використанням кольорового спортивного інвентарю та обладнання. Танцювальна аеробіка зі стрічками, логоаеробіка. Стрибки на двох ногах з просуванням уперед і назад, різновиди вправ зі скакалкою. Вправи для розвитку швидкості, швидкісно-силових та координаційних якостей, гнучкості

Код	Очікувані результати навчання	Інструмент оцінювання
2 ФІО 1-1.1-3	виконує різновиди ходьби	Завдання
2 ФІО 1-1.1-4	виконує бігові вправи та різновиди бігу	Завдання
2 ФІО 1-1.1-5	виконує стрибкові вправи	Завдання
2 ФІО 1-1.1-8	виконує гімнастичні, ігрові та інші вправи	Завдання
2 ФІО 1-1.2-3	добирає необхідний спортивний інвентар та вправи до видів спорту, якими займається	Спостереження
2 ФІО 2-1.3-1	грає в рухливі ігри та бере участь в естафетах	Спостереження
2 ФІО 2-1.3-2	застосовує рухливі ігри під час прогулянок, екскурсій, відпочинку, задовольняючи потребу в руховій та ігровій діяльності	Спостереження
2 ФІО 2-3.1-2	співпрацює й досягає спільних командних цілей, наприклад під час рухливих ігор та естафет	Спостереження
2 ФІО 2-3.1-5	активно вболіває за результат команди	Спостереження
2 ФІО 3-2.3-6	добирає вправи за вподобаннями	Завдання

Назва змістової лінії або тема:

Моя родина

Короткий опис:

Упродовж 31 тижня навчання. Пробудити інтерес до пізнання історії свого роду. Розвивати почуття обов'язку перед сім'єю. Учити поваги до батьків, родини.; а також обговорити родинні спортивні традиції. Тематика тижня "Моя родина" може бути реалізована під час проведення третього (інтегрованого) уроку фізичної культури

Проблемне питання:

Пробудити інтерес до пізнання історії свого роду через обговорення з учнями їхніх спортивних родинних традицій, улюблених видів спорту батьків, навчання поваги до батьків, родини

Опис діяльності:

Різновиди ходьби та бігу. Комплекс загальнорозвиваючих вправ. Вправи з малим м'ячем та зі скакалкою. Підкидання м'яча правою та лівою руками, ловіння м'яча після відскоку від стіни, підлоги, метання малого м'яча правою та лівою руками із-за голови. Стрибки через скакалку на двох, по чергово, обертаючи скакалку вперед. Подалання смуги природніх перешкод. Народні рухливі ігри, забави, розваги. Вправи для розвитку координаційних, швидкісно-силових здібностей, сили, витривалості

Код	Очікувані результати навчання	Інструмент оцінювання
2 ФІО 1-1.1-1	виконує комплекси загальнорозвивальних та спеціальних вправ за показом учителя / учительки з використанням різних предметів та без них	Завдання
2 ФІО 1-1.1-3	виконує різновиди ходьби	Завдання
2 ФІО 1-1.1-4	виконує бігові вправи та різновиди бігу	Завдання
2 ФІО 1-1.1-6	долає смугу природних та штучних перешкод за допомогою лазіння та перелізання, стрибків і бігу	Завдання
2 ФІО 1-1.1-8	виконує гімнастичні, ігрові та інші вправи	Завдання
2 ФІО 1-1.1-9	виконує базові рухи, характерні для різних видів спорту	Завдання
2 ФІО 1-1.2-1	виконує комплекси фізичних вправ ранкової гігієнічної гімнастики, фізкультурної хвилинки і фізкультурної паузи	Завдання
2 ФІО 1-1.2-3	добирає необхідний спортивний інвентар та вправи до видів спорту, якими займається	Завдання
2 ФІО 2-1.3-1	грає в рухливі ігри та бере участь в естафетах	Спостереження
2 ФІО 2-3.1-1	спілкується та взаємодіє з дорослими й однолітками	Спостереження
2 ФІО 2-3.1-2	співпрацює й досягає спільних командних цілей, наприклад під час рухливих ігор та естафет	Спостереження
2 ФІО 2-3.1-3	бере участь в ухваленні спільних рішень на користь команди	Спостереження
2 ФІО 2-3.1-4	виконує різні ролі в ігрових ситуаціях	Завдання

	2 ФІО 2-3.2-1	дотримується безпечної поведінки під час виконання фізичних вправ та ігор	Спостереження
	2 ФІО 2-3.3-2	пояснює, чому треба грати чесно, поважаючи суперника	Опитування
	2 ФІО 2-3.3-3	пояснює правила проведення гри, ставить запитання, щоб краще їх зрозуміти, та діє відповідно до узгоджених правил	Опитування
	2 ФІО 3-2.1-2	пояснює, які ознаки втоми виявляються під час виконання фізичних навантажень	Опитування

Назва змістової лінії або тема:  
Ми - українці. Ми - європейці

Короткий опис:  
Упродовж 32 тижня навчання виховувати громадянські та патріотичні почуття в учнів; шанобливе ставлення до спортивних традицій українського народу та інших країн; вивчення ігор і забав національних меншин та інших країн світу. Тематика тижня "Ми - українці. Ми - європейці" може бути реалізована під час проведення третього (інтегрованого) уроку фізичної культури

Проблемне питання:  
Сприяти формуванню патріотичних та морально-вольових якостей школярів через знання про досягнення українських спортсменів на міжнародній арені; дотримання європейських цінностей у фізичному вихованні

Опис діяльності:  
Ходьба та її різновиди. Біг та його різновиди. Спеціально-легкоатлетичні вправи. Біг на короткі дистанції, біг з різних вихідних положень, стрибок у довжину з місця, стрибки у довжину з просуванням уперед. Рівномірний біг з переходом на ходьбу. Дихальні вправи. Рухливі ігри для розвитку витривалості.

Код	Очікувані результати навчання	Інструмент оцінювання
2 ФІО 1-1.1-1	виконує комплекси загальнорозвивальних та спеціальних вправ за показом учителя / учительки з використанням різних предметів та без них	Завдання
2 ФІО 1-1.1-3	виконує різновиди ходьби	Завдання
2 ФІО 1-1.1-4	виконує бігові вправи та різновиди бігу	Завдання
2 ФІО 1-1.1-5	виконує стрибкові вправи	Завдання

			2 ФІО 1-1.1-8	виконує гімнастичні, ігрові та інші вправи	Завдання
			2 ФІО 1-1.1-9	виконує базові рухи, характерні для різних видів спорту	Завдання
			2 ФІО 1-1.2-3	добирає необхідний спортивний інвентар та вправи до видів спорту, якими займається	Спостереження
			2 ФІО 2-1.3-1	грає в рухливі ігри та бере участь в естафетах	Завдання
			2 ФІО 2-1.3-2	застосовує рухливі ігри під час прогулянок, екскурсій, відпочинку, задовольняючи потребу в руховій та ігровій діяльності	Спостереження
			2 ФІО 2-3.1-1	спілкується та взаємодіє з дорослими й однолітками	Спостереження
			2 ФІО 2-3.2-1	дотримується безпечної поведінки під час виконання фізичних вправ та ігор	Спостереження
			2 ФІО 2-3.3-1	пояснює емоції, що виникають під час естафет та рухливих ігор	Опитування
			2 ФІО 2-3.3-4	розповідає про відомих спортсменів та прагне брати з них приклад	Опитування
			2 ФІО 3-2.1-3	після виконання фізичних вправ визначає, що було складно зробити і чого досягнув / -ла	Опитування
			2 ФІО 3-2.2-1	переконує однокласників про користь виконання фізичних вправ	Опитування
			2 ФІО 3-2.2-2	аргументує, що кожна людина – неповторна і може мати різні фізичні якості	Опитування
			2 ФІО 3-2.2-3	пояснює роль загартування для зміцнення здоров'я людини	Опитування
			2 ФІО 3-2.3-2	виконує дихальні вправи та вправи на релаксацію	Завдання
			2 ФІО 3-2.3-4	виконує вправи для розвитку фізичних якостей та аналізує їхні зміни за допомогою вчителя/ вчительки	Завдання
			2 ФІО 3-2.3-5	пояснює цінність зусиль для формування характеру	Опитування
			2 ФІО 3-2.3-6	добирає вправи за вподобаннями	Завдання
Назва змістової лінії або тема: Літня мозаїка					

**Короткий опис:**

Упродовж 33 тижня акцентувати увагу на необхідності підвищення рухової активності; систематичного застосовування фізичних вправ під час літніх канікул; дотримання правил безпечної поведінки під час виконання фізичних вправ, рухливих ігор. Тематика тижня "Літня мозаїка" може бути реалізована під час проведення третього (інтегрованого) уроку фізичної культури

**Проблемне питання:**

Ознайомити учнів з правилами безпечної поведінки на водоймищах та в інших умовах природного середовища.

**Опис діяльності:**

Різновиди ходьби та бігу. Комплекс загальнорозвиваючих вправ. Стрибкові вправи: стрибки у довжину з місця з просуванням уперед, стрибки у висоту через гімнастичну палицю, гумову мотузку з місця двома ногами та зістрибування з гімнастичної лави. Подолання смуги природніх та штучних перешкод. Рухливі ігри, естафети. Дихальна гімнастика. Вправи для розвитку швидко-силових здібностей, витривалості, швидкості, координаційних здібностей

Код	Очікувані результати навчання	Інструмент оцінювання
2 ФІО 1-1.1-3	виконує різновиди ходьби	Завдання
2 ФІО 1-1.1-4	виконує бігові вправи та різновиди бігу	Завдання
2 ФІО 1-1.1-6	долає смугу природних та штучних перешкод за допомогою лазіння та перелізання, стрибків і бігу	Завдання
2 ФІО 1-1.1-9	виконує базові рухи, характерні для різних видів спорту	Завдання
2 ФІО 2-1.3-1	грає в рухливі ігри та бере участь в естафетах	Завдання
2 ФІО 2-1.3-2	застосовує рухливі ігри під час прогулянок, екскурсій, відпочинку, задовольняючи потребу в руховій та ігровій діяльності	Завдання
2 ФІО 2-3.1-1	спілкується та взаємодіє з дорослими й однолітками	Опитування
2 ФІО 2-3.1-2	співпрацює й досягає спільних командних цілей, наприклад під час рухливих ігор та естафет	Завдання
2 ФІО 2-3.1-3	бере участь в ухваленні спільних рішень на користь команди	Спостереження
2 ФІО 2-3.2-1	дотримується безпечної поведінки під час виконання фізичних вправ та ігор	Спостереження
2 ФІО 2-3.3-1	пояснює емоції, що виникають під час естафет та рухливих ігор	Опитування

			2 ФІО 2-3.3-3	пояснює правила проведення гри, ставить запитання, щоб краще їх зрозуміти, та діє відповідно до узгоджених правил	Опитування
			2 ФІО 2-3.3-5	пояснює, як треба вигравати і програвати з гідністю	Опитування
			2 ФІО 3-2.1-2	пояснює, які ознаки втоми виявляються під час виконання фізичних навантажень	Опитування
			2 ФІО 3-2.1-4	описує ознаки впливу фізичного навантаження на власний організм	Опитування
			2 ФІО 3-2.2-1	переконає однокласників про користь виконання фізичних вправ	Спостереження
			2 ФІО 3-2.3-2	виконує дихальні вправи та вправи на релаксацію	Завдання
			2 ФІО 3-2.3-3	виконує вправи на свіжому повітрі для зміцнення здоров'я та покращення фізичного розвитку	Завдання
			2 ФІО 3-2.3-4	виконує вправи для розвитку фізичних якостей та аналізує їхні зміни за допомогою вчителя/вчительки	Завдання
			2 ФІО 1-1.1-5	виконує стрибкові вправи	Завдання

Назва змістової лінії або тема:

Фізична культура 2 клас. 1 місяць - "Зміни"

Короткий опис:

Упродовж 1 місяця навчання акцентуємо увагу на змінах у фізичному стані дітей, що відбулися протягом літніх канікул. У вересні включати до змісту уроку фізичної культури фізичні вправи низької та середньої інтенсивності, повторити правила безпечної поведінки. Тематику місяця слід реалізовувати під час щотижневого третього інтегрованого чи сюжетного уроків

Проблемне питання:

Обговорити питання щодо змін у власному фізичному стані та факторів які вплинули на нього.

Опис діяльності:

Правила безпеки під час занять фізичними вправами. Різновиди ходьби та бігу. Загальнорозвиваючі та спеціально-бігові вправи. Біг спиною вперед, із зупинками стрибком і у кроці, за зоровим та слуховим сигналом, у різних напрямках з різних вихідних положень. Біг 30 м. з високого старту. Чергування ходьби та бігу до 500 м. Різновиди стрибків: на одній і на двох ногах, з просуванням у різних напрямках, у присіді правим та лівим боком, на місці з поворотами, "по купинах", вистрибування з присіду вгору. Стрибки у висоту через перешкоди поштовхом однією і двома ногами. Стрибки у довжину з місця. Вправи

для формування правильної постави, дихальні вправи. Рухливі ігри та естафети. Вправи для розвитку швидкості, швидко-силових, координаційних здібностей.

Код	Очікувані результати навчання	Інструмент оцінювання
2 ФІО 1-1.1-3	виконує різновиди ходьби	Завдання
2 ФІО 1-1.1-4	виконує бігові вправи та різновиди бігу	Завдання
2 ФІО 1-1.1-5	виконує стрибкові вправи	Завдання
2 ФІО 1-1.1-6	долає смугу природних та штучних перешкод за допомогою лазіння та перелізання, стрибків і бігу	Завдання
2 ФІО 1-1.1-8	виконує гімнастичні, ігрові та інші вправи	Завдання
2 ФІО 1-1.1-9	виконує базові рухи, характерні для різних видів спорту	Завдання
2 ФІО 1-1.2-1	виконує комплекси фізичних вправ ранкової гігієнічної гімнастики, фізкультурної хвилинки і фізкультурної паузи	Завдання
2 ФІО 1-1.2-2	розрізняє легкоатлетичні, гімнастичні, ігрові та інші вправи та виконує їх	Завдання
2 ФІО 1-1.2-3	добирає необхідний спортивний інвентар та вправи до видів спорту, якими займається	Завдання
2 ФІО 2-1.3-1	грає в рухливі ігри та бере участь в естафетах	Завдання
2 ФІО 2-1.3-2	застосовує рухливі ігри під час прогулянок, екскурсій, відпочинку, задовольняючи потребу в руховій та ігровій діяльності	Завдання
2 ФІО 2-3.1-1	спілкується та взаємодіє з дорослими й однолітками	Спостереження
2 ФІО 2-3.1-2	співпрацює й досягає спільних командних цілей, наприклад під час рухливих ігор та естафет	Спостереження
2 ФІО 2-3.1-3	бере участь в ухваленні спільних рішень на користь команди	Завдання
2 ФІО 2-3.1-4	виконує різні ролі в ігрових ситуаціях	Спостереження
2 ФІО 2-3.1-5	активно вболіває за результат команди	Спостереження



			2 ФІО 2-3.2-1	дотримується безпечної поведінки під час виконання фізичних вправ та ігор	Спостереження
			2 ФІО 2-3.3-1	пояснює емоції, що виникають під час естафет та рухливих ігор	Опитування
			2 ФІО 3-2.1-1	регулює фізичне навантаження відповідно до самопочуття під час виконання фізичних вправ	Завдання
			2 ФІО 3-2.1-2	пояснює, які ознаки втоми виявляються під час виконання фізичних навантажень	Опитування
			2 ФІО 3-2.1-3	після виконання фізичних вправ визначає, що було складно зробити і чого досягнув / -ла	Опитування
			2 ФІО 3-2.3-1	виконує вправи для формування постави	Завдання
			2 ФІО 3-2.3-2	виконує дихальні вправи та вправи на релаксацію	Завдання
			2 ФІО 3-2.3-3	виконує вправи на свіжому повітрі для зміцнення здоров'я та покращення фізичного розвитку	Завдання
			2 ФІО 3-2.3-4	виконує вправи для розвитку фізичних якостей та аналізує їхні зміни за допомогою вчителя/вчительки	Завдання

Назва змістової лінії або тема:

2 місяць - "Способи пізнання"

Короткий опис:

Впродовж другого місяця навчання варто звернути увагу на пізнання нових видів рухової активності під час уроку фізичної культури, а також через засоби масової інформації, бесіди з ровесниками та батьками і т.д. Тематику місяця слід реалізовувати під час щотижневого третього інтегрованого чи сюжетного уроків

Проблемне питання:

Сформувати в учнів уявлення про нові види спорту та розширити їхні знання про значення рухової активності у житті людини для збереження та зміцнення здоров'я.

Опис діяльності:

Ходьба, біг та їх різновиди. Комплекс загальнорозвиваючих, спеціальних вправ. Вправи для формування правильної постави і профілактики плоскостопості. Ходьба змійкою у присіді з різними положеннями рук, на підвищеній опорі з різним положенням рук, чергуючи з присіданнями, нахилами, поворотами, перелізанням, із зупинкою за сигналом, приставними кроками правим і лівим боком. Лазіння по горизонтальній похилій гімнастичній лаві з різних вихідних положень; по гімнастичній стінці у різних напрямках; підтягування у

положенні лежачи на горизонтальній похилі однойменним та різнойменним способами. Лазіння по гімнастичній стінці вгору та вниз однойменним та різнойменним способами. Перелізання та підлізання під перешкоди різними способами. Фітбол-аеробіка, звіроаеробіка, танцювальна аеробіка, танцювальні імпровізаційні вправи. Вправи на релаксацію, дихальні вправи. Рухливі ігри, естафети. Вправи для розвитку сили, гнучкості, швидкості, координаційних здібностей.

Код	Очікувані результати навчання	Інструмент оцінювання
2 ФІО 1-1.1-1	виконує комплекси загальнорозвивальних та спеціальних вправ за показом учителя / учительки з використанням різних предметів та без них	Завдання
2 ФІО 1-1.1-3	виконує різновиди ходьби	Завдання
2 ФІО 1-1.1-4	виконує бігові вправи та різновиди бігу	Завдання
2 ФІО 1-1.1-6	долає смугу природних та штучних перешкод за допомогою лазіння та перелізання, стрибків і бігу	Завдання
2 ФІО 1-1.1-8	виконує гімнастичні, ігрові та інші вправи	Завдання
2 ФІО 1-1.1-9	виконує базові рухи, характерні для різних видів спорту	Завдання
2 ФІО 1-1.2-1	виконує комплекси фізичних вправ ранкової гігієнічної гімнастики, фізкультурної хвилинки і фізкультурної паузи	Завдання
2 ФІО 1-1.2-2	розрізняє легкоатлетичні, гімнастичні, ігрові та інші вправи та виконує їх	Завдання
2 ФІО 2-1.3-1	грає в рухливі ігри та бере участь в естафетах	Завдання
2 ФІО 2-3.1-1	спілкується та взаємодіє з дорослими й однолітками	Опитування
2 ФІО 2-3.1-2	співпрацює й досягає спільних командних цілей, наприклад під час рухливих ігор та естафет	Спостереження
2 ФІО 2-3.1-3	бере участь в ухваленні спільних рішень на користь команди	Спостереження
2 ФІО 2-3.1-4	виконує різні ролі в ігрових ситуаціях	Завдання
2 ФІО	активно вболіває за результат	Спостереження

		2-3.1-5	команди	
		2 ФІО 2-3.2-1	дотримується безпечної поведінки під час виконання фізичних вправ та ігор	Спостереження
		2 ФІО 2-3.3-4	розповідає про відомих спортсменів та прагне брати з них приклад	Опитування
		2 ФІО 2-3.3-5	пояснює, як треба вигравати і програвати з гідністю	Опитування
		2 ФІО 3-2.1-1	регулює фізичне навантаження відповідно до самопочуття під час виконання фізичних вправ	Завдання
		2 ФІО 3-2.1-2	пояснює, які ознаки втоми виявляються під час виконання фізичних навантажень	Опитування
		2 ФІО 3-2.1-4	описує ознаки впливу фізичного навантаження на власний організм	Опитування
		2 ФІО 3-2.2-1	переконує однокласників про користь виконання фізичних вправ	Спостереження
		2 ФІО 3-2.3-1	виконує вправи для формування постави	Завдання
		2 ФІО 3-2.3-2	виконує дихальні вправи та вправи на релаксацію	Завдання
		2 ФІО 3-2.3-5	пояснює цінність зусиль для формування характеру	Опитування

Назва змістової лінії або тема:

3 місяць - "Територія"

Короткий опис:

Впродовж третього місяця ознайомлюємо зі спортивними спорудами (шкільними та місцевими) з різних видів спорту, обладнанням та інвентарем для занять фізичними вправами. Тематику місяця слід реалізовувати під час щотижневого третього інтегрованого чи сюжетного уроків

Проблемне питання:

Сформувати в учнів зацікавлення до занять спортом на різних спортивних спорудах

Опис діяльності:

Різновиди ходьби та бігу. Загальнорозвиваючі та спеціальні вправи. Елементи акробатики: групування, переكاتи у групуванні, перекид вперед та боком, стійка на лопатках зі зігнутими та прямими ногами, вправи на рівновагу. Вправи з різних вихідних положень: сидячи ноги нарізно, сидячи кутком, із нахилом уперед на правому/лівому стегні. Вправи з виконанням упорів: лежачи ззаду, стоячи на колінах, лежачи на стегнах та передпліччях. Вправи з вихідних положень у висах: на зігнутих руках, за висом однією та двома ногами, підтягування у висі та висі лежачи. Стрибки через скакалку: стрибки на двох ногах,

почергово, з проміжними стрибками на місці, поперемінно відштовхуючись ногами. Стрибки через гімнастичну лаву на двох ногах. Танцювальна аеробіка. Логоаеробіка. Звіроаеробіка. Рухливі ігри, естафети. Дихальні вправи. Вправи на релаксацію. Вправи для розвитку сили, швидкості, гнучкості, координаційних здібностей.

Код	Очікувані результати навчання	Інструмент оцінювання
2 ФІО 1-1.1-1	виконує комплекси загальнорозвивальних та спеціальних вправ за показом учителя / учительки з використанням різних предметів та без них	Завдання
2 ФІО 1-1.1-3	виконує різновиди ходьби	Завдання
2 ФІО 1-1.1-4	виконує бігові вправи та різновиди бігу	Завдання
2 ФІО 1-1.1-5	виконує стрибкові вправи	Завдання
2 ФІО 1-1.1-6	долає смугу природних та штучних перешкод за допомогою лазіння та перелізання, стрибків і бігу	Завдання
2 ФІО 1-1.1-8	виконує гімнастичні, ігрові та інші вправи	Завдання
2 ФІО 1-1.1-9	виконує базові рухи, характерні для різних видів спорту	Завдання
2 ФІО 1-1.2-1	виконує комплекси фізичних вправ ранкової гігієнічної гімнастики, фізкультурної хвилинки і фізкультурної паузи	Завдання
2 ФІО 1-1.2-2	розрізняє легкоатлетичні, гімнастичні, ігрові та інші вправи та виконує їх	Завдання
2 ФІО 1-1.2-3	добирає необхідний спортивний інвентар та вправи до видів спорту, якими займається	Спостереження
2 ФІО 2-1.3-1	грає в рухливі ігри та бере участь в естафетах	Завдання
2 ФІО 2-3.1-1	спілкується та взаємодіє з дорослими й однолітками	Опитування
2 ФІО 2-3.1-2	співпрацює й досягає спільних командних цілей, наприклад під час рухливих ігор та естафет	Спостереження
2 ФІО 2-3.2-1	дотримується безпечної поведінки під час виконання фізичних вправ та	Спостереження

			igor	
		2 ФІО 2-3.3-4	розповідає про відомих спортсменів та прагне брати з них приклад	Опитування
		2 ФІО 3-2.1-1	регулює фізичне навантаження відповідно до самопочуття під час виконання фізичних вправ	Спостереження
		2 ФІО 3-2.1-2	пояснює, які ознаки втоми виявляються під час виконання фізичних навантажень	Опитування

Назва змістової лінії або тема:  
4 місяць - "Спільнота"

Короткий опис:  
Впродовж четвертого місяця навчання рекомендуємо звернути увагу на формування вміння співпрацювати у команди, і досягати спільних командних рішень, дотримання принципів "чесної гри". Тематику місяця слід реалізовувати під час щотижневого третього інтегрованого чи сюжетного уроків

Проблемне питання:  
Навчити взаємодії спілкуванню з дорослими і ровесниками, виконувати різні ролі в ігрових ситуаціях , вміти гідно перемагати та програвати і т.д.

Опис діяльності:  
Різновиди ходьби та бігу. Заголонорозвиваючі та спеціальні вправи. Вправи з великим мячем: тримання мяча, підкидання і ловіння мяча після відскоку, передавання мяча в колі, ширензі, колоні різними способами, передача мяча у парах на місці та в русі; удари мяча об підлогу однією і двома руками. ведення мяча на місці правою та лівою руками, ведення мяча у русі. Кидки мяча знизуз положення сидячи та стоячи, передача та ловля мяча двома руками від грудей та з відскоком від підлоги у парах та трійках. Рухливі ігри та естафети з мячами.Дихальні вправи. Вправи на релаксацію. Вправи для розвитку сили, координаційних здібностей, швидкості і витривалості.

Код	Очікувані результати навчання	Інструмент оцінювання
2 ФІО 2-3.1-1	спілкується та взаємодіє з дорослими й однолітками	Спостереження
2 ФІО 2-3.1-2	співпрацює й досягає спільних командних цілей, наприклад під час рухливих ігор та естафет	Спостереження
2 ФІО 2-3.1-3	бере участь в ухваленні спільних рішень на користь команди	Спостереження
2 ФІО 2-3.1-4	виконує різні ролі в ігрових ситуаціях	Спостереження
2 ФІО 2-3.1-5	активно вболіває за результат команди	Спостереження
2 ФІО	пояснює, чому треба грати чесно,	Опитування

	2-3.3-2	поважаючи суперника	
	2 ФІО 2-3.3-5	пояснює, як треба вигравати і програвати з гідністю	Опитування
	2 ФІО 3-2.2-1	переконає однокласників про користь виконання фізичних вправ	Спостереження
	2 ФІО 3-2.3-5	пояснює цінність зусиль для формування характеру	Опитування
	2 ФІО 1-1.1-1	виконує комплекси загальнорозвивальних та спеціальних вправ за показом учителя / учительки з використанням різних предметів та без них	Завдання
	2 ФІО 1-1.1-3	виконує різновиди ходьби	Завдання
	2 ФІО 1-1.1-4	виконує бігові вправи та різновиди бігу	Завдання
	2 ФІО 1-1.1-9	виконує базові рухи, характерні для різних видів спорту	Завдання
	2 ФІО 1-1.2-1	виконує комплекси фізичних вправ ранкової гігієнічної гімнастики, фізкультурної хвилини і фізкультурної паузи	Завдання
	2 ФІО 1-1.2-2	розрізняє легкоатлетичні, гімнастичні, ігрові та інші вправи та виконує їх	Завдання
	2 ФІО 1-1.2-3	добирає необхідний спортивний інвентар та вправи до видів спорту, якими займається	Спостереження
	2 ФІО 2-1.3-1	грає в рухливі ігри та бере участь в естафетах	Завдання

Назва змістової лінії або тема:  
5 - 6 місяці - "Вартість і цінність", "Хочу-можу-треба".

Короткий опис:  
Впродовж п'ятого та шостого місяців звертаємо увагу на формування цінностей фізичної культури, зокрема значення Олімпійського руху у житті суспільства та особистості. Сприяти прагненню до самовдосконалення засобами фізичного виховання та спорту. Тематику місяця слід реалізовувати під час щотижневого третього інтегрованого чи сюжетного уроків

Проблемне питання:  
Сприяти формуванню цінностей олімпізму для дотримання способу життя який ґрунтуються на отриманні задоволення від здобутих перемог власними зусиллями.

Опис діяльності:

Різновиди ходьби та бігу. Комплекси загальнорозвиваючих та спеціальних вправ. Ведення м'яча ногою в кроці; зупинка м'яча підшвою ведення м'яча внутрішньою та зовнішньою стороною ступи; удари по нерухомому м'ячу; удари по м'ячу, що котиться; ведення м'яча по прямій. Рухливі ігри та естафети з м'ячами. Дихальні вправи. Релаксаційні вправи. Вправи для розвитку швидкості, швидкісно-силових та координаційних здібностей.

Код	Очікувані результати навчання	Інструмент оцінювання
2 ФІО 1-1.1-1	виконує комплекси загальнорозвивальних та спеціальних вправ за показом учителя / учительки з використанням різних предметів та без них	Завдання
2 ФІО 1-1.1-3	виконує різновиди ходьби	Завдання
2 ФІО 1-1.1-4	виконує бігові вправи та різновиди бігу	Завдання
2 ФІО 1-1.1-8	виконує гімнастичні, ігрові та інші вправи	Завдання
2 ФІО 1-1.1-9	виконує базові рухи, характерні для різних видів спорту	Завдання
2 ФІО 1-1.2-1	виконує комплекси фізичних вправ ранкової гігієнічної гімнастики, фізкультурної хвилини і фізкультурної паузи	Завдання
2 ФІО 1-1.2-2	розрізняє легкоатлетичні, гімнастичні, ігрові та інші вправи та виконує їх	Спостереження
2 ФІО 1-1.2-3	добирає необхідний спортивний інвентар та вправи до видів спорту, якими займається	Спостереження
2 ФІО 2-1.3-1	грає в рухливі ігри та бере участь в естафетах	Спостереження
2 ФІО 2-3.1-1	спілкується та взаємодіє з дорослими й однолітками	Спостереження
2 ФІО 2-3.1-2	співпрацює й досягає спільних командних цілей, наприклад під час рухливих ігор та естафет	Спостереження
2 ФІО 2-3.1-3	бере участь в ухваленні спільних рішень на користь команди	Спостереження
2 ФІО 2-3.1-4	виконує різні ролі в ігрових ситуаціях	Спостереження
2 ФІО	активно вболіває за результат	Спостереження



2-3.1-5	команди	
2 ФІО 2-3.2-1	дотримується безпечної поведінки під час виконання фізичних вправ та ігор	Спостереження
2 ФІО 2-3.3-2	пояснює, чому треба грати чесно, поважаючи суперника	Опитування
2 ФІО 2-3.3-4	розповідає про відомих спортсменів та прагне брати з них приклад	Опитування
2 ФІО 2-3.3-5	пояснює, як треба вигравати і програвати з гідністю	Опитування
2 ФІО 3-2.1-3	після виконання фізичних вправ визначає, що було складно зробити і чого досягнув / -ла	Опитування
2 ФІО 3-2.3-2	виконує дихальні вправи та вправи на релаксацію	Завдання
2 ФІО 3-2.3-5	пояснює цінність зусиль для формування характеру	Опитування
2 ФІО 3-2.3-6	добирає вправи за вподобаннями	Завдання

Назва змістової лінії або тема:

7 місяць - "Ідеї, винаходи, відкриття"

Короткий опис:

Впродовж сьомого місяця сприяємо розширенню рухового досвіду, через створення умов для розвитку творчих здібностей на уроках фізичної культури на основі інтегрованого підходу. Тематику місяця слід реалізовувати під час щотижневого третього інтегрованого чи сюжетного уроків вдосконаленню життєво необхідних вмінь і навичок.

Проблемне питання:

Формування творчого мислення та сприяти розвитку пізнавальних здібностей засобами фізичного виховання.

Опис діяльності:

Ходьба, біг та їхні різновиди. Загальнорозвиваючі та спеціальні вправи. Комплекс вправ ранкової гігієнічної гімнастики, фізкультпаузи та фізкультхвилинки. Вправи з малим мячем: тримання мяча, підкидання мяча правою та лівою руками, ловіння мяча однією та двома руками після відскоку від стіни, підлоги; метання мяча правою та лівою рукою на дальність з місця; метання мяча у вертикальну ціль (баскетбольний щит), метання мяча в горизонтальну ціль; метання мячів різної ваги на однакову відстань, метання мяча однієї ваги на різну відстань. Стрибки через скакалку: на двох, по черговому, з проміжними стрибками, поперемінно на правій та лівій нозі. Логоаеробіка. Рухливі ігри, естафети. Дихальні вправи. Вправи для розвитку швидко-силових, координаційних якостей, сили.

Код

Очікувані результати навчання

Інструмент



		оцінювання
2 ФІО 1-1.1-1	виконує комплекси загальнорозвивальних та спеціальних вправ за показом учителя / учительки з використанням різних предметів та без них	Завдання
2 ФІО 1-1.1-3	виконує різновиди ходьби	Завдання
2 ФІО 1-1.1-4	виконує бігові вправи та різновиди бігу	Завдання
2 ФІО 1-1.1-5	виконує стрибкові вправи	Завдання
2 ФІО 1-1.1-7	виконує метання різними способами на дальність та в ціль	Завдання
2 ФІО 1-1.1-8	виконує гімнастичні, ігрові та інші вправи	Завдання
2 ФІО 1-1.1-9	виконує базові рухи, характерні для різних видів спорту	Завдання
2 ФІО 1-1.2-1	виконує комплекси фізичних вправ ранкової гігієнічної гімнастики, фізкультурної хвилинки і фізкультурної паузи	Завдання
2 ФІО 1-1.2-2	розрізняє легкоатлетичні, гімнастичні, ігрові та інші вправи та виконує їх	Завдання
2 ФІО 1-1.2-3	добирає необхідний спортивний інвентар та вправи до видів спорту, якими займається	Завдання
2 ФІО 2-1.3-1	грає в рухливі ігри та бере участь в естафетах	Завдання
2 ФІО 2-3.1-1	спілкується та взаємодіє з дорослими й однолітками	Спостереження
2 ФІО 2-3.2-1	дотримується безпечної поведінки під час виконання фізичних вправ та ігор	Спостереження
2 ФІО 2-3.3-1	пояснює емоції, що виникають під час естафет та рухливих ігор	Спостереження
2 ФІО 3-2.1-1	регулює фізичне навантаження відповідно до самопочуття під час виконання фізичних вправ	Завдання
2 ФІО 3-2.1-2	пояснює, які ознаки втоми виявляються під час виконання фізичних навантажень	Опитування

2 ФІО 3-2.1-3	після виконання фізичних вправ визначає, що було складно зробити і чого досягнув / -ла	Опитування
2 ФІО 3-2.1-4	описує ознаки впливу фізичного навантаження на власний організм	Опитування
2 ФІО 3-2.2-3	пояснює роль загартування для зміцнення здоров'я людини	Опитування
2 ФІО 3-2.3-1	виконує вправи для формування постави	Завдання
2 ФІО 3-2.3-2	виконує дихальні вправи та вправи на релаксацію	Завдання
2 ФІО 3-2.3-4	виконує вправи для розвитку фізичних якостей та аналізує їхні зміни за допомогою вчителя/вчительки	Завдання

Назва змістової лінії або тема:

8 - 9 місяці - "Рух і час" та "Все пов'язано з усім"

Короткий опис:

Упродовж восьмого місяця навчання рекомендуємо в уроці фізичної культури включати вправи, які можна використовувати під час активного відпочинку, самостійних занять фізичними вправами. У дев'ятому тижні зосередити увагу на виконанні вже вивчених життєво необхідних рухових навичок у пересуванні, виконанні вправ з малим та великим м'ячами та стрибків. Тематику місяців слід реалізовувати під час щотижневого третього інтегрованого чи сюжетного уроків

Проблемне питання:

Навчити учнів умінню виконувати вправи з різних видів рухової активності для застосування в період літніх канікул

Опис діяльності:

Ходьба, її різновиди. Біг, його різновиди. Загальнорозвиваючі, спеціальні вправи. Прискорення. Біг 30 м. Ріномірний біг з переходом на ходьбу. Стрибки на місці з поворотами, по "купинах", вистрибування з присіду вгору; стрибки у глибину, довжину, висоту - через перешкоди, висотою до 50 см. Подолання смуги перешкод. Вправи з м'ялими м'ячем: метання в горизонтальну (6-8 м.) та вертикальну ціль з відстані (8-10 м.), із-за голови на дальність. Вправи з великим м'ячем: ведення м'яча правою та лівою руками з одночасними кроками; кидки м'яча знизу з положення стоячи; передача і ловіння м'яча двома руками від грудей в парах, трійках; ведення м'яча ногою в кроці, зупинка м'яча, що котиться підошвою; удари по нерухомому та рухомому м'ячу; ведення м'яча ногою по прямій, колу, між стійками. Рухливі ігри та естафети. Танцювальна аеробіка. Дихальні вправи. Вправи для розвитку швидкості, координаційних та швидко-силових здібностей, сили та витривалості

Код

Очікувані результати навчання

Інструмент  
оцінювання

	2 ФІО 1-1.1-1	виконує комплекси загальнорозвивальних та спеціальних вправ за показом учителя / учительки з використанням різних предметів та без них	Завдання
	2 ФІО 1-1.1-3	виконує різновиди ходьби	Завдання
	2 ФІО 1-1.1-4	виконує бігові вправи та різновиди бігу	Завдання
	2 ФІО 1-1.1-5	виконує стрибкові вправи	Завдання
	2 ФІО 1-1.1-6	долає смугу природних та штучних перешкод за допомогою лазіння та перелізання, стрибків і бігу	Завдання
	2 ФІО 1-1.1-7	виконує метання різними способами на дальність та в ціль	Завдання
	2 ФІО 1-1.1-8	виконує гімнастичні, ігрові та інші вправи	Завдання
	2 ФІО 1-1.1-9	виконує базові рухи, характерні для різних видів спорту	Завдання
	2 ФІО 1-1.2-1	виконує комплекси фізичних вправ ранкової гігієнічної гімнастики, фізкультурної хвилинки і фізкультурної паузи	Завдання
	2 ФІО 1-1.2-2	розрізняє легкоатлетичні, гімнастичні, ігрові та інші вправи та виконує їх	Завдання
	2 ФІО 1-1.2-3	добирає необхідний спортивний інвентар та вправи до видів спорту, якими займається	Спостереження
	2 ФІО 2-1.3-1	грає в рухливі ігри та бере участь в естафетах	Спостереження
	2 ФІО 2-3.1-1	спілкується та взаємодіє з дорослими й однолітками	Спостереження
	2 ФІО 2-3.1-2	співпрацює й досягає спільних командних цілей, наприклад під час рухливих ігор та естафет	Спостереження
	2 ФІО 2-3.1-3	бере участь в ухваленні спільних рішень на користь команди	Спостереження
	2 ФІО 2-3.1-4	виконує різні ролі в ігрових ситуаціях	Спостереження
	2 ФІО 2-3.1-5	активно вболіває за результат команди	Спостереження

			2 ФІО 2-3.2-1	дотримується безпечної поведінки під час виконання фізичних вправ та ігор	Спостереження
			2 ФІО 2-3.3-1	пояснює емоції, що виникають під час естафет та рухливих ігор	Опитування
			2 ФІО 2-3.3-3	пояснює правила проведення гри, ставить запитання, щоб краще їх зрозуміти, та діє відповідно до узгоджених правил	Опитування
			2 ФІО 2-3.3-5	пояснює, як треба вигравати і програвати з гідністю	Опитування
			2 ФІО 3-2.2-1	переконає однокласників про користь виконання фізичних вправ	Спостереження
			2 ФІО 3-2.2-2	аргументує, що кожна людина – неповторна і може мати різні фізичні якості	Спостереження
			2 ФІО 3-2.2-3	пояснює роль загартування для зміцнення здоров'я людини	Спостереження
			2 ФІО 3-2.3-2	виконує дихальні вправи та вправи на релаксацію	Завдання
			2 ФІО 3-2.3-3	виконує вправи на свіжому повітрі для зміцнення здоров'я та покращення фізичного розвитку	Завдання
			2 ФІО 3-2.3-4	виконує вправи для розвитку фізичних якостей та аналізує їхні зміни за допомогою вчителя/вчительки	Завдання
			2 ФІО 3-2.3-5	пояснює цінність зусиль для формування характеру	Опитування
			2 ФІО 3-2.3-6	добирає вправи за вподобаннями	Завдання