

№	Дата З. п.	Зміст навчального матеріалу	Примітки
<b><i>I семестр. Легка атлетика. (13 год)</i></b>			
1.		Організуючі вправи. Бігові та стрибкові вправи. Правила безпеки під час занять легкою атлетикою. Різновиди ходьби та бігу. Загальнорозвиваючі вправи на місці. ТБ	
2.		Організуючі вправи. Різновиди ходьби та бігу. Загальнорозвиваючі вправи на місці. Біг 30 м. Метання малого м'яча в горизонтальну ціль. Стрибок у довжину з місця. ТБ	
3.		Організуючі вправи. Різновиди ходьби та бігу. Загальнорозвиваючі вправи на місці. Повторний біг на 30 м. Метання малого м'яча з відстані 3,5,8 м у щит на висоті 2 м. Біг 400 – 600 м. ТБ	
4.		Організуючі вправи. Різновиди ходьби та бігу. Загальнорозвиваючі вправи на місці. Повторний біг на 30 м. Метання малого м'яча в горизонтальну ціль. Біг 400 – 600 м. ТБ	
5.		Організуючі вправи. Різновиди ходьби та бігу. Загальнорозвиваючі вправи на місці. Човниковий біг 4x9 м. Стрибок у довжину з місця. Підтягування на перекладині. <b>(К)ТБ</b>	
6.		Організуючі вправи. Різновиди ходьби та бігу. Загальнорозвиваючі вправи на місці. Човниковий біг 4x9 м. <b>(К)</b> Стрибок у довжину з місця. ТБ	
7.		Організуючі вправи. Різновиди ходьби та бігу. Загальнорозвиваючі вправи на місці. Повторний біг 30 м. Метання малого м'яча на дальність у коридор 10 м. Естафети з елементами бігу та стрибків. ТБ	
8.		Організуючі вправи. Різновиди ходьби та бігу. Загальнорозвиваючі вправи на місці. Човниковий біг 4x9 м. Біг 400 – 600 м. Естафети з елементами бігу та стрибків. ТБ	
9.		Організуючі вправи. Різновиди ходьби та бігу. Загальнорозвиваючі вправи на місці. Біг 400 – 600 м. Естафети з елементами бігу та стрибків. ТБ	
10.		Організуючі вправи. Різновиди ходьби та бігу. Загальнорозвиваючі вправи на місці. Метання малого м'яча у горизонтальну ціль. Стрибок у довжину з місця. <b>(К)</b> Естафети з елементами бігу та стрибків. ТБ	
11.		Організуючі вправи. Різновиди ходьби та бігу. Загальнорозвиваючі вправи на місці. Метання малого м'яча з відстані 3,5,8 м у щит. Метання малого м'яча	

		на дальність у коридор 10 м. <b>(К)ТБ</b>	
12.		Організуючі вправи. Різновиди ходьби та бігу. Загальнорозвиваючі вправи на місці. Естафети з елементами бігу та стрибків. Швидкість 30 м. <b>(К)</b>	
13.		Організуючі вправи. Різновиди ходьби та бігу. Загальнорозвиваючі вправи на місці. Біг 400 – 600 м. Витривалість (300 – 600 м). <b>(К)ТБ</b>	
		<b>Футбол (9 год)</b>	
14.		Організуючі вправи. Історія українського футболу. Основні правила гри. Техніка безпеки під час занять футболом. Різновиди ходьби та бігу. Загальнорозвиваючі вправи на місці.	
15.		Організуючі вправи. Різновиди ходьби та бігу. Загальнорозвиваючі вправи на місці. Пересування гравців, повороти і зупинки. Повороти гравців. Ведення, удар та зупинка м'яча. Рухлива гра «Квач».	
16.		Організуючі вправи. Різновиди ходьби та бігу. Загальнорозвиваючі вправи на місці. Пересування гравців, повороти і зупинки. Повороти гравців. Ведення, удар та зупинка м'яча. Рухлива гра «Передай м'яч під ногами». ТБ	
17.		Організуючі вправи. Різновиди ходьби та бігу. Загальнорозвиваючі вправи на місці. Пересування гравців, повороти і зупинки. Повороти гравців. Ведення, удар та зупинка м'яча. Рухлива гра «Квач». ТБ	
18.		Організуючі вправи. Різновиди ходьби та бігу. Загальнорозвиваючі вправи на місці. Пересування гравців, повороти і зупинки. Повороти гравців. Ведення, удар та зупинка м'яча. Рухлива гра «Передай м'яч під ногами». ТБ	
19.		Організуючі вправи. Різновиди ходьби та бігу. Загальнорозвиваючі вправи на місці. Пересування гравців, повороти і зупинки. Повороти гравців. Ведення, удар та зупинка м'яча. Естафети з елементами бігу та стрибків. Навчальна гра. ТБ	
20.		Організуючі вправи. Різновиди ходьби та бігу. Загальнорозвиваючі вправи на місці. Пересування гравців, повороти і зупинки. Повороти гравців. Ведення, удар та зупинка м'яча. Естафети з елементами бігу та стрибків. Навчальна гра. ТБ	
21.		Організуючі вправи. Різновиди ходьби та бігу. Загальнорозвиваючі вправи на місці. Пересування гравців, повороти і зупинки. Повороти гравців.	

		Ведення, удар та зупинка м'яча. Естафети з елементами бігу та стрибків. Навчальна гра. ТБ	
22.		Організуючі вправи. Різновиди ходьби та бігу. Загальнорозвиваючі вправи на місці. Пересування гравців, повороти і зупинки. Зупинки підшвою та внутрішньою стороною стопи м'яча. <b>(К) ТБ</b>	
		<b>Баскетбол (10 год)</b>	
23.		Організуючі вправи. Різновиди ходьби та бігу. Загальнорозвиваючі вправи на місці. Загальне уявлення про баскетбол. Знайомство з ігровим майданчиком, інвентарем та спортивною формою баскетболіста. Техніка безпеки під час занять баскетболом.	
24.		Організуючі вправи. Різновиди ходьби та бігу. Загальнорозвиваючі вправи на місці. Стійка та пересування баскетболіста. Тримання та передача м'яча. Рухлива гра «Перестрілка». ТБ	
25.		Організуючі вправи. Різновиди ходьби та бігу. Загальнорозвиваючі вправи на місці. Стійка та пересування баскетболіста. Різновиди ведення м'яча. Рухлива гра «Гонка м'ячів по колу». ТБ	
26.		Організуючі вправи. Різновиди ходьби та бігу. Загальнорозвиваючі вправи на місці. Стійка та пересування баскетболіста. Тримання та передача м'яча. Рухлива гра «М'яч своєму». ТБ	
27.		Організуючі вправи. Різновиди ходьби та бігу. Загальнорозвиваючі вправи на місці. Стійка та пересування баскетболіста. Різновиди ведення м'яча. Рухлива гра «Гонка м'ячів по колу». ТБ	
28.		Організуючі вправи. Різновиди ходьби та бігу. Загальнорозвиваючі вправи на місці. Стійка та пересування баскетболіста. Різновиди ведення м'яча. Рухлива гра «Порожнє місце». ТБ	
29.		Організуючі вправи. Різновиди ходьби та бігу. Загальнорозвиваючі вправи на місці. Стійка та пересування баскетболіста. Різновиди ведення м'яча. Рухлива гра «Гонка м'ячів по колу». ТБ	
30.		Організуючі вправи. Різновиди ходьби та бігу. Загальнорозвиваючі вправи на місці. Стійка та пересування баскетболіста. Різновиди ведення м'яча. Рухлива гра «М'яч своєму». ТБ	
31.		Організуючі вправи. Різновиди ходьби та бігу. Загальнорозвиваючі вправи на місці. Стійка та пересування баскетболіста. Різновиди ведення м'яча.	

		Рухлива гра «Перестрілка». ТБ	
32.		Організуючі вправи. Різновиди ходьби та бігу. Загальнорозвиваючі вправи на місці. Стійка та пересування баскетболіста. Різновиди ведення м'яча. Рухлива гра «Порожнє місце». ТБ	
		<b><i>Рухливі ігри. Домашнє завдання. (16 год)</i></b>	
33.		Організуючі вправи. Різновиди ходьби та бігу. Загальнорозвиваючі вправи на місці. Значення рухливих і народних ігор, забав, естафет для розвитку школяра. Техніка безпеки під час занять рухливими іграми. Естафети.	
34.		Організуючі вправи. Різновиди ходьби та бігу. Загальнорозвиваючі вправи на місці. Естафети з використанням м'яча. ТБ	
35.		Організуючі вправи. Різновиди ходьби та бігу. Загальнорозвиваючі вправи на місці. Естафети з використанням скакалок. ТБ	
36.		Організуючі вправи. Різновиди ходьби та бігу. Загальнорозвиваючі вправи на місці. Естафети. Рухливі ігри «Третій зайвий», «Передай сусіду», «Провести м'яч по прямій».	
37.		Організуючі вправи. Різновиди ходьби та бігу. Загальнорозвиваючі вправи на місці. Естафети. Рухливі ігри «Гра в квадраті», «Влучно в ціль», «Згори в ворота». ТБ	
38.		Організуючі вправи. Різновиди ходьби та бігу. Загальнорозвиваючі вправи на місці. Естафети. Вправи на скакалці. Рухливі ігри «Односкоки», «Біг по коридору». ТБ	
39.		Організуючі вправи. Різновиди ходьби та бігу. Загальнорозвиваючі вправи на місці. Вправи для м'язів пресу (Піднімання тулубу). Естафети. Стрибки командою, біг з підлізанням. ТБ	
40.		Організуючі вправи. Різновиди ходьби та бігу. Загальнорозвиваючі вправи на місці. Естафети. Вправи для м'язів рук (Згинання рук в упорі лежачи). Рухливі ігри «На одній нозі по прямій», «Потяг», «На гірку з гірки». ТБ	
41.		Організуючі вправи. Різновиди ходьби та бігу. Загальнорозвиваючі вправи на місці. Естафети. Рухливі ігри «Стрибунці», «Хто швидше», «Вибий ведучого». ТБ	
42.		Організуючі вправи. Різновиди ходьби та бігу. Загальнорозвиваючі вправи на місці. Естафети.	

		Рухливі ігри «Лисиця і заєць», «Бігуни-скакуни».ТБ	
43.		Організуючі вправи. Різновиди ходьби та бігу. Загальнорозвиваючі вправи на місці. Естафети. Рухливі ігри «Гігантський крок», «Біг через обруч».	
44.		Організуючі вправи. Різновиди ходьби та бігу. Загальнорозвиваючі вправи на місці. Біг з перешкодами. «Естафетна паличка». ТБ	
45.		Організуючі вправи. Різновиди ходьби та бігу. Загальнорозвиваючі вправи на місці. Естафети. Вправи на скакалці. Рухливі ігри «Односкоки», «Біг по коридору». ТБ	
46.		Організуючі вправи. Різновиди ходьби та бігу. Загальнорозвиваючі вправи на місці. Вправи для м'язів пресу (Піднімання тулубу) <b>(К)</b> . Естафети. Стрибки командою, біг з підлізанням. ТБ	
47.		Організуючі вправи. Різновиди ходьби та бігу. Загальнорозвиваючі вправи на місці. Естафети. Вправи для м'язів рук (Згинання рук в упорі лежачи) <b>(К)</b> . Рухливі ігри «На одній нозі по прямій», «Потяг», «На гірку з гірки». ТБ	
48.		Організуючі вправи. Різновиди ходьби та бігу. Загальнорозвиваючі вправи на місці. Естафети. Рухливі ігри «Стрибунці», «Хто швидше», «Вибий ведучого». ТБ	
№	Дата З. п.	Зміст навчального матеріалу	Примітки
<b><i>II семестр. Гімнастика (19 год)</i></b>			
49.		Організуючі вправи. Різновиди ходьби та бігу. Загальнорозвиваючі вправи на місці. Теоретико методичні заняття.	
50.		Організуючі вправи. Різновиди ходьби та бігу. Загальнорозвиваючі вправи на місці. Стрибки зі скакалкою на місці. Стрибок у довжину з місця. Акробатичні та танцювальні вправи.	
51.		Організуючі вправи. Різновиди ходьби та бігу. Загальнорозвиваючі вправи на місці. Стрибки зі скакалкою на місці. Стрибок у довжину з місця. Акробатичні та танцювальні вправи.	
52.		Організуючі вправи. Різновиди ходьби та бігу. Загальнорозвиваючі вправи на місці. Стрибки зі скакалкою на місці. Стрибок у довжину з місця.	

		Акробатичні та танцювальні вправи.	
53.		Організуючі вправи. Різновиди ходьби та бігу. Загальнорозвиваючі вправи на місці. Стрибки зі скакалкою на місці. Стрибок у довжину з місця. Акробатичні вправи.	
54.		Організуючі вправи. Різновиди ходьби та бігу. Загальнорозвиваючі вправи на місці. Стрибки зі скакалкою на місці. Стрибок у довжину з місця. Акробатичні вправи.	
55.		Організуючі вправи. Різновиди ходьби та бігу. Загальнорозвиваючі вправи на місці. Стрибки зі скакалкою на місці. Стрибок у довжину з місця. Акробатичні вправи.	
56.		Організуючі вправи. Різновиди ходьби та бігу. Загальнорозвиваючі вправи на місці. Стрибки зі скакалкою на місці. Настрибування на гімнастичний місток. Вправляння у висі та упорі.	
57.		Організуючі вправи. Різновиди ходьби та бігу. Загальнорозвиваючі вправи на місці. Стрибки зі скакалкою на місці. Настрибування на гімнастичний місток. Виси та упори. Танцювальні вправи.	
58.		Організуючі вправи. Різновиди ходьби та бігу. Загальнорозвиваючі вправи на місці. Стрибки зі скакалкою на місці. Підстрибування на містку з опорою руками. Стрибок в упор на коліна, упор присівши на козлі, зіскок вигнувшись. Виси та упори. Танцювальні вправи.	
59.		Організуючі вправи. Різновиди ходьби та бігу. Загальнорозвиваючі вправи на місці. Стрибки зі скакалкою на місці. Підстрибування на містку з опорою руками. Стрибок в упор на коліна, упор присівши на козлі, зіскок вигнувшись. Виси та упори. Танцювальні вправи.	
60.		Організуючі вправи. Різновиди ходьби	



		та бігу. Загальнорозвиваючі вправи на місці. Стрибки зі скакалкою на місці. Підстрибування на містку з опорою руками. Стрибок в упор на коліна, упор присівши на козлі, зіскок вигнувшись. Виси та упори.	
61.		Організуючі вправи. Різновиди ходьби та бігу. Загальнорозвиваючі вправи на місці. Стрибки зі скакалкою на місці. Підстрибування на містку з опорою руками. Стрибок в упор на коліна, упор присівши на козлі, зіскок вигнувшись. Виси та упори.	
62.		Організуючі вправи. Різновиди ходьби та бігу. Загальнорозвиваючі вправи на місці. Стрибки зі скакалкою на місці. Вправи з рівноваги: стійка впоперек і вздовж; опускання на колоді в упор присівши і вставання; поворот у присіді; зіскок вигнувшись, фіксування гімнастичної стійки. Лазіння по гімнастичній стінці і перелітання через гімнастичну колоду.	
63.		Організуючі вправи. Різновиди ходьби та бігу. Загальнорозвиваючі вправи на місці. Стрибки зі скакалкою на місці. Вправи з рівноваги: стійка впоперек і вздовж; повільний біг на носках; зіскок вигнувшись, фіксування гімнастичної стійки.	
64.		Організуючі вправи. Різновиди ходьби та бігу. Загальнорозвиваючі вправи на місці. Стрибки зі скакалкою на місці. Вправи з рівноваги: стійка впоперек і вздовж; повільний біг на носках; зіскок вигнувшись, фіксування гімнастичної стійки.	
65.		Організуючі вправи. Різновиди ходьби та бігу. Загальнорозвиваючі вправи на місці. Стрибки зі скакалкою на місці. Вправи з рівноваги: стійка впоперек і вздовж; повільний біг на носках; зіскок вигнувшись, фіксування гімнастичної стійки. Танцювальні вправи.	

66.		Організуючі вправи. Різновиди ходьби та бігу. Загальнорозвиваючі вправи на місці. Стрибки зі скакалкою на місці. Вправи з рівноваги: стійка впоперек і вздовж <b>(К)</b> ; опускання на колоді в упор присівши і вставання <b>(К)</b> ; поворот у присіді <b>(К)</b> ; зіскок вигнувшись, фіксування гімнастичної стійки <b>(К)</b> . Лазіння по гімнастичній стінці і перелітання через гімнастичну колоду.	
67.		Організуючі вправи. Різновиди ходьби та бігу. Загальнорозвиваючі вправи на місці. Стрибки зі скакалкою на місці. Нахил тулуба вперед з положення сидячи <b>(К)</b> . Підтягування у висі на перекладині (хлопчики) та у висі лежачи на похилій перекладині (95 см) (дівчатка) <b>(К)</b> .	
		<b>Баскетбол (12 год)</b>	
68.		Організуючі вправи. Різновиди ходьби та бігу. Загальнорозвиваючі вправи на місці. Історична довідка розвитку баскетболу. Відомі українські баскетболісти. Техніка безпеки під час занять баскетболом.	
69.		Організуючі вправи. Різновиди ходьби та бігу. Загальнорозвиваючі вправи на місці. Історична довідка розвитку баскетболу. Відомі українські баскетболісти. Техніка безпеки під час занять баскетболом. Ігри-естафети з м'ячем.	
70.		Організуючі вправи. Різновиди ходьби та бігу. Загальнорозвиваючі вправи на місці. Історична довідка розвитку баскетболу. Відомі українські баскетболісти. Техніка безпеки під час занять баскетболом. Рухливі гра «Хто далі кине?»	
71.		Організуючі вправи. Різновиди ходьби та бігу. Загальнорозвиваючі вправи на місці. Історична довідка розвитку баскетболу. Відомі українські баскетболісти. Техніка безпеки під час	



		занять баскетболом. Сійка та пересування баскетболіста. Тримання та передача м'яча. Тактика нападу та захисту.	
72.		Організуючі вправи. Різновиди ходьби та бігу. Загальнорозвиваючі вправи на місці. Історична довідка розвитку баскетболу. Відомі українські баскетболісти. Техніка безпеки під час занять баскетболом. Сійка та пересування баскетболіста. Тримання м'яча. Види ведення м'яча. Рухлива гра «Мотоциклісти».	
73.		Організуючі вправи. Різновиди ходьби та бігу. Загальнорозвиваючі вправи на місці. Історична довідка розвитку баскетболу. Відомі українські баскетболісти. Техніка безпеки під час занять баскетболом. Сійка та пересування баскетболіста. Тримання та передача м'яча. Тактика нападу та захисту.	
74.		Організуючі вправи. Різновиди ходьби та бігу. Загальнорозвиваючі вправи на місці. Історична довідка розвитку баскетболу. Відомі українські баскетболісти. Техніка безпеки під час занять баскетболом. Сійка та пересування баскетболіста. Тримання м'яча. Види ведення м'яча. Рухлива гра «Охорона капітана».	
75.		Організуючі вправи. Різновиди ходьби та бігу. Загальнорозвиваючі вправи на місці. Історична довідка розвитку баскетболу. Відомі українські баскетболісти. Техніка безпеки під час занять баскетболом. Сійка та пересування баскетболіста. Тримання та передача м'яча. Тактика нападу та захисту.	
76.		Організуючі вправи. Різновиди ходьби та бігу. Загальнорозвиваючі вправи на місці. Історична довідка розвитку баскетболу. Відомі українські баскетболісти. Техніка безпеки під час	

		занять баскетболом. Стійка та пересування баскетболіста. Тримання м'яча. Види ведення м'яча. Рухлива гра «Перестрілка».	
77.		Організуючі вправи. Різновиди ходьби та бігу. Загальнорозвиваючі вправи на місці. Історична довідка розвитку баскетболу. Відомі українські баскетболісти. Техніка безпеки під час занять баскетболом. Стійка та пересування баскетболіста. Тримання та передача м'яча. Тактика нападу та захисту.	
78.		Організуючі вправи. Різновиди ходьби та бігу. Загальнорозвиваючі вправи на місці. Історична довідка розвитку баскетболу. Відомі українські баскетболісти. Техніка безпеки під час занять баскетболом. Стійка та пересування баскетболіста. Тримання м'яча. Види ведення м'яча. Рухлива гра «Охорона капітана».	
79.		Організуючі вправи. Різновиди ходьби та бігу. Загальнорозвиваючі вправи на місці. Історична довідка розвитку баскетболу. Відомі українські баскетболісти. Техніка безпеки під час занять баскетболом. Стійка та пересування баскетболіста. Тримання та передача м'яча. Тактика нападу та захисту.	
		<b>Футбол (9 год)</b>	
80.		Організуючі вправи. Різновиди ходьби та бігу. Загальнорозвиваючі вправи на місці. Розвиток футболу в Україні. Відомі українські футболісти. Техніка безпеки під час занять футболом.	
81.		Організуючі вправи. Різновиди ходьби та бігу. Загальнорозвиваючі вправи на місці. Пересування, повороти, стрибки футболіста. Ведення, удар і зупинка м'яча. Індивідуальні дії без м'яча. Естафети з елементами бігу та стрибків. Навчальна гра.	

82.		Організуючі вправи. Різновиди ходьби та бігу. Загальнорозвиваючі вправи на місці. Пересування, повороти, стрибки футболіста. Ведення і зупинка м'яча. Індивідуальні дії без м'яча. Рухлива гра «Квач». Навчальна гра.	
83.		Організуючі вправи. Різновиди ходьби та бігу. Загальнорозвиваючі вправи на місці. Пересування, повороти, стрибки футболіста. Ведення, удар і зупинка м'яча. Індивідуальні дії без м'яча. Естафети з елементами бігу та стрибків. Навчальна гра.	
84.		Організуючі вправи. Різновиди ходьби та бігу. Загальнорозвиваючі вправи на місці. Пересування, повороти, стрибки футболіста. Ведення і зупинка м'яча. Індивідуальні дії без м'яча. Рухлива гра «Передай м'яч під ногами». Навчальна гра.	
85.		Організуючі вправи. Різновиди ходьби та бігу. Загальнорозвиваючі вправи на місці. Пересування, повороти, стрибки футболіста. Ведення, удар і зупинка м'яча. Індивідуальні та групові дії з м'ячем. Естафети з елементами бігу та стрибків. Навчальна гра.	
86.		Організуючі вправи. Різновиди ходьби та бігу. Загальнорозвиваючі вправи на місці. Пересування, повороти, стрибки футболіста. Ведення і зупинка м'яча. Індивідуальні та групові дії з м'ячем. Рухлива гра «Квач». Навчальна гра.	
87.		Організуючі вправи. Різновиди ходьби та бігу. Загальнорозвиваючі вправи на місці. Пересування, повороти, стрибки футболіста. Ведення, удар і зупинка м'яча. Індивідуальні та групові дії з м'ячем. Естафети з елементами бігу та стрибків. Навчальна гра.	
88.		Організуючі вправи. Різновиди ходьби та бігу. Загальнорозвиваючі вправи на	

		місці. Пересування, повороти, стрибки футболіста. Ведення і зупинка м'яча. Групові дії з м'ячем. Рухлива гра «Передай м'яч під ногами». Навчальна гра.	
		<i><b>Рухливі ігри. Вправи комплексного тесту оцінки стану фізично підготовленості. (7 год)</b></i>	
89.		Організуючі вправи. Різновиди ходьби та бігу. Загальнорозвиваючі вправи на місці. Рухлива гра «Захисник фортеці», «Згори в ворота». Естафети.	
90.		Організуючі вправи. Різновиди ходьби та бігу. Загальнорозвиваючі вправи на місці. Біг з перешкодами. Естафетна паличка. Рухлива гра «Провести м'яч по прямій».	
91.		Організуючі вправи. Різновиди ходьби та бігу. Загальнорозвиваючі вправи на місці. Рухливі ігри «Третій зайвий», «Гра в квадраті», «Влучно в ціль». Естафети.	
92.		Організуючі вправи. Різновиди ходьби та бігу. Загальнорозвиваючі вправи на місці. Рухливі ігри «Третій зайвий», «Передай сусіду».	
93.		Організуючі вправи. Різновиди ходьби та бігу. Загальнорозвиваючі вправи на місці. Рухлива гра «Захисник фортеці», «Лисиця і заєць», «Бігуни-скакуни».	
94.		Організуючі вправи. Різновиди ходьби та бігу. Загальнорозвиваючі вправи на місці. Швидкість: біг на 30 м.	
95.		Організуючі вправи. Різновиди ходьби та бігу. Загальнорозвиваючі вправи на місці. Швидкість: біг на 30 м ( <b>К</b> ).	
96.		Організуючі вправи. Різновиди ходьби та бігу. Загальнорозвиваючі вправи на місці. Гнучкість: нахил тулуба вперед з положення сидячи. Рухлива гра «На гірку з гірки».	
97.		Організуючі вправи. Різновиди ходьби та бігу. Загальнорозвиваючі вправи на місці. Гнучкість: нахил тулуба вперед	

		з положення сидячи ( <b>К</b> ). Витривалість: біг від 300 до 600 м.	
98.		Організуючі вправи. Різновиди ходьби та бігу. Загальнорозвиваючі вправи на місці. Витривалість: біг від 300 до 600 м ( <b>К</b> ). Сила: підтягування на високій (хлопчики) та низькій (дівчатка) перекладині. Стрибки командою. Біг з підлізанням.	
99.		Організуючі вправи. Різновиди ходьби та бігу. Загальнорозвиваючі вправи на місці. Швидкісно-силові якості: стрибок у довжину з місця. Сила: підтягування на високій (хлопчики) та низькій (дівчатка) перекладині ( <b>К</b> ). Естафети. «На одній нозі по прямій», «Потяг».	
100		Організуючі вправи. Різновиди ходьби та бігу. Загальнорозвиваючі вправи на місці. Спритність: «Човниковий біг» 4х9 м. Швидкісно-силові якості: стрибок у довжину з місця ( <b>К</b> ). Естафети.	
101		Організуючі вправи. Різновиди ходьби та бігу. Загальнорозвиваючі вправи на місці. Спритність: «Човниковий біг» 4х9 м ( <b>К</b> ). Естафети.	
102		Організуючі вправи. Різновиди ходьби та бігу. Загальнорозвиваючі вправи на місці. Гра «Гігантський крок», «Біг через обруч». Підсумковий урок за рік	