

**Індивідуальний план
з фізичної культури
на I семестр 2023-2024 н.р.
3 клас**

*(Відповідно до типової освітньої програми,
розробленої під керівництвом Савченко О. Я.
затверджена наказом МОН України від 12.08.2022 № 743-22)*

3 год на тиждень (105 год на рік)

I семестр – 45 год

II семестр – 60 год

№ теми	Тема	Термін вивчення
1	Рухова діяльність	
	має уявлення про історію виникнення Олімпійських ігор; називає олімпійське гасло та символ Олімпійських ігор; пояснює вплив позитивних та негативних чинників на стан здоров'я учнів; добирає спортивний інвентар відповідно виду спорту; контролює свій фізичний стан за частотою серцевих скорочень, диханням та самопочуттям перед фізичними навантаженнями в процесі та після занять; виконує організовуючі вправи команди на перешикування з однієї шеренги уступами за розрахунком 9, 6, 3, на місці; виконує загальнорозвивальні вправи з предметами (малі м'ячі, скакалки) та без предметів; розрізняє та виконує присідання, виси, упори: присідання, нахили тулуба у сіді з різними положеннями ніг; перехід із сиду на правому стегні у сід на лівому стегні; виси та упори – згинання і розгинання рук в упорі на стегнах, в упорі лежачи; перехід із упору присівши в упор стоячи, із упору лежачи в упор лежачи боком і навпаки; упор на перекладині; виконує елементи акробатики: перекид назад в упор стоячи на колінах, в упор присівши; два перекиди вперед; “міст” із положення лежачи; володіє навичками пересувань: ходьба по гімнастичній лаві з високим підніманням стегна, біг до 30 м, рівномірний біг почергово з ходьбою до 1200 м; рівномірний біг до 900 м; виконує вправи з пересування танцювальними кроками: ритмічне поєднання рухів і кроків, підскоків; танцювальні імпровізаційні вправи босоніж;	01.09-20.10
2	Ігрова та змагальна діяльність	
	бере участь у рухливих, спортивних іграх та естафетах, ефективно взаємодіє з однолітками для досягнення спільних командних цілей; дотримується правил безпечної поведінки для себе та однокласників у процесі рухової, ігрової та змагальної діяльності.	06.10-08.12