

**ПРОГРАМА САМОСТІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ
ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ
3 КЛАС**

№ п/п	Зміст навчального матеріалу	Що треба знати й уміти	Джерела інформації	Перевір себе Інтерактивні завдання
1. Змістова лінія «Базова рухова активність»				
1.	Організаційні вправи: різноманітні способи перешикувань на місці та в русі для проведення комплексів загальнорозвивальних вправ	Виконання вправ на пересування (ходьба, біг, стрибки, лазіння, плавання, ковзання) з предметами та без них, оцінює власне виконання рухових дій та виконання вправ іншими особами (за наявності відповідних умов)	https://evnuir.vnu.edu.ua/bitstream/123456789/14495/2/%D0%BC%D0%B5%D1%82%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D1%87%D0%BA%D0%B01.pdf - СТРОЙОВІ ВПРАВИ як засіб фізичного виховання Методичні рекомендації	https://naurok.com.ua/prezentaciya-zhittevo-vazhlivi-sposobi-peresuvannya-lyudini-260615.html
2.	Загальнорозвивальні вправи: вправи з м'ячами, гімнастичними палицями, обручами, гантелями; вправи ранкової гігієнічної гімнастики та фізкультурної хвилинки з предметами та без них	Розпізнати, добирати та виконувати фізичні вправи для ранкової гімнастики, фізкультурної хвилинки та паузи; добирає відповідний інвентар для кожного виду спорту, розрізнати та виконати вправи з різних видів спорту для розвитку фізичних якостей	<ul style="list-style-type: none"> • https://vseosvita.ua/library/zahalnorozvyvaiuchi-vpravy-z-miachem1-4-klasy-566117.html • https://vseosvita.ua/library/konspekt-uroku-z-fizicnoi-kulturi-zagalnorozvivalni-vpravy-z-macem-vpravi-dla-rozvitku-sili-stribki-v-glibinu-z-visoti-do-40-sm-iz-makim-prizemlennam-32581.html 	<ul style="list-style-type: none"> • https://www.youtube.com/watch?v=cc7KFyOnMtM • https://www.youtube.com/watch?v=92yf9hF6I8Y • https://www.youtube.com/watch?v=ddBTIqfV5_A • https://www.youtube.com/watch?v=Sjpiyslrrjs
3.	Положення тіла у просторі	Вправи з різних вихідних положень: лежачи, сидячи; з виконаннямупорів та у висах.	<ul style="list-style-type: none"> • https://naurok.com.ua/prezentaciya-riznovidi-vihidnih-polozhen-306713.html 	<ul style="list-style-type: none"> • https://www.youtube.com/watch?v=txEQmU4ExxI • https://www.youtube.com/watch?v=FMM1spB_0Bg

№ п/п	Зміст навчального матеріалу	Що треба знати й уміти	Джерела інформації	Перевір себе Інтерактивні завдання
4.	<p>Елементи акробатики: перекид назад в упор, стоячи на колінах, в упор присівши; два перекидивперед; “міст” із положення лежачи; комбінація із декількох акробатичних елементів (на вибір учителя/ вчительки)</p>	<p><i>Елементи рівноваги:</i> ходьба підвищеною та обмеженою опорою (гімнастична лавка, низька колода), поєднана з перехресними поворотами, махами ногами, кроками польки з різними положеннями рук; комбінація із вправ на рівновагу.</p> <p><i>Лазіння:</i> по похилій гімнастичній лаві різними способами; лазіння по гімнастичній стінці різними способами та в різних напрямках; лазіння по гімнастичній стінці з переходом на похилу гімнастичну лаву і навпаки; лазіння по гімнастичній стінці з вантажем на голові; лазіння по горизонтальному та вертикальному канаті різними способами.</p> <p><i>Дитячий фітнес:</i> лого-аеробіка; звіро-аеробіка; фітбол-аеробіка; танцювальна аеробіка: ритмічне поєднання рухів і кроків, підскоків; танцювальні імпровізаційні вправи.</p> <p><i>Ходьба:</i> по діагоналі, ходьба зі зміною частоти кроку; ходьба із прискоренням та уповільненням; ходьба зі зміною довжини кроку; ходьба зі зміною напрямку за звуковим сигналом; ходьба підвищеною та обмеженою опорою (гімнастична лавка, низька колода) з різними способами пересунь (високим підніманням стегна, з переступанням предметів, приставним кроком правим і лівим боком, із присіданнями та поворотами переступанням з різними положеннями рук); ходьба по спіралі; ходьба зі зміною напрямку за зоровим сигналом.</p> <p><i>Біг:</i> “протиходом”, “змійкою”, по діагоналі; біг із різних вихідних положень, біг із подоланням перешкод, “човниковий” біг 4 x 9м, біг із зміною швидкості та напрямку за звуковим сигналом; біг до 30 м, рівномірний біг почергово з ходьбою; біг по пересіченій місцевості; біг з подоланням перешкод вертикальних та горизонтальних; біг із зміною</p>	<ul style="list-style-type: none"> • https://naurok.com.ua/prezentaciya-elementi-akrobatiki-313697.html • https://edufuture.biz/index.php?title=%D0%9E%D1%80%D0%B3%D0%B0%D0%BD%D1%96%D0%B7%D0%BE%D0%B2%D1%83%D1%8E%D1%87%D1%96%D0%B2%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B2%D0%B8:%D1%85%D0%BE%D0%B4%D1%8C%D0%B1%D0%B0%D1%96%D0%B1%D1%96%D0%B3%E2%80%9E%D0%BF%D1%80%D0%BE%D1%82%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%B4%D0%BE%D0%BC%E2%80%9D%D1%96%E2%80%9E%D0%B7%D0%BC%D1%96%D0%B9%D0%BA%D0%BE%D1%8E%E2%80%9D;%D1%81%D1%82%D1%80%D0%BE%D0%B9%D0%BE%D0%B2%D0%B8%D0%B9%D0%BA%D1%80%D0%BE%D0%BA 	<ul style="list-style-type: none"> • https://www.youtube.com/watch?v=20LaJjg5w4g • https://www.youtube.com/watch?v=HY8guqLQtMI • https://www.youtube.com/watch?v=9qMvNhH07TA • https://www.youtube.com/watch?v=OO_aqHkSw • https://www.youtube.com/watch?v=ZHVM7Cp9zYw • https://www.youtube.com/watch?v=TX2gvTUO7ag • https://www.youtube.com/watch?v=5a6jZrcredY • https://www.youtube.com/watch?v=Nx5OXKvheC4 • https://www.youtube.com/watch?v=yyhleGSfjKQ • https://www.youtube.com/watch?v=oJRgoAq97w • https://www.youtube.com/watch?v=...

№ п/п	Зміст навчального матеріалу	Що треба знати й уміти	Джерела інформації	Перевір себе Інтерактивні завдання
		<p>швидкості та напрямку за зоровим сигналом; біг по прямій; фінішування; біг зі зміною лідера.</p> <p><i>Вправи з малим м'ячем (тенісним або гумовим):</i> підкидання м'яча під час ходьби; із положення стоячи; кидки м'яча у стіну; з наступним його ловінням; перекидання м'яча; метання м'яча із-за спини через плече, стоячи на одному, двох колінах; метання м'яча із-за спини через плече на дальність з місця, у вертикальну ціль; метання м'яча в горизонтальну ціль; метання м'яча з різних вихідних положень.</p> <p><i>Стрибки зі скакалкою:</i> на одній, двох ногах, обертаючи скакалку вперед і назад з проміжними та без проміжних стрибків.</p> <p><i>Стрибки у висоту</i> з прямого розбігу, зігнувши ноги; стрибки вгору поштовхом однієї та двох ніг з дістанням підвішених предметів; застрибування на м'які перешкоди; стрибки з розбігу способом переступання; серійні вистрибування з упору присівши, перестрибування природних та штучних перешкод обраним способом.</p> <p><i>Стрибки в довжину</i> з місця, з розбігу, зігнувши ноги; стрибки у кроці, стрибки по купинах.</p> <p><i>Стрибки у глибину:</i> з висоти з м'яким приземленням на дві ступні; зіскок з гімнастичної лави.</p>		<p>com/watch?v=Lq7jx-8jpFs</p> <ul style="list-style-type: none"> • https://www.youtube.com/watch?v=LGW3ey0oI9k

№ п/п	Зміст навчального матеріалу	Що треба знати й уміти	Джерела інформації	Перевір себе Інтерактивні завдання
5.	Вправи для розвитку фізичних якостей	<p><u>Сили</u> – піднімання зігнутих і прямих ніг з вису та з положення лежачи на спині; згинання і розгинання рук з різних вихідних положень; підтягування у висі, лежачи на низькій перекладині; стрибки вгору з упору присівши; загальнорозвивальні вправи з набивними м'ячами, з гантелями; намотування мотузки з вантажем на кінці на горизонтально розташовану палицю; згинання та розгинання рук в упорі позаду (руки на гімнастичній лаві); утримування ніг під кутом 45 градусів з різних вихідних положень; лазіння по гімнастичній стінці або підтягування на гімнастичній лаві з додатковим обтяженням; передачі набивного м'яча із різних вихідних положень; стрибки по розмітках у присіді.</p> <p><u>Швидкості</u> – прискорення; удари м'яча ногою об стіну; багаторазові кидки м'яча у стіну; біг із високим підніманням стегна у положенні упору; біг із високим підніманням стегна через предмети (кубики, набивні м'ячі тощо); біг із різних вихідних положень; біг згори; прискорення за сигналом (виконання вправ у максимальному темпі).</p> <p><u>Витривалості</u> – рівномірний біг у повільному темпі; стрибки через скакалку до 2 хв.</p> <p><u>Гнучкості</u> – рухи руками, ногами та нахили тулуба з поступовим збільшенням амплітуди; вправи біля гімнастичної стінки: пружинні нахили тулуба, махи ногами у різних площинах; вправи на розтягування з різних вихідних положень; викрути рук вперед і назад, тримаючи гімнастичну палицю або скакалку; одночасне відведення рук і ніг назад у положенні лежачи на спині; розтягування в парах; нахили тулуба назад з різних вихідних положень (із допомогою).</p> <p><u>Координації</u> – підкидання і ловіння</p>	<ul style="list-style-type: none"> • https://naurok.com.ua/vpravi-dlya-zagalno-fizichno-pidgotovki-200593.html 	<ul style="list-style-type: none"> • https://www.youtube.com/watch?v=9JHutY4xEkU • https://www.youtube.com/watch?v=thsPk9CJrrk • https://www.youtube.com/watch?v=UPPxAnJaQFw • https://www.youtube.com/watch?v=hj01M1JLPWk • https://www.youtube.com/watch?v=ddbTIqfV5_A • https://www.youtube.com/watch?v=HpVvhBHxDwc • https://www.youtube.com/watch?v=e9YGZPEYKBU

№ п/п	Зміст навчального матеріалу	Що треба знати й уміти	Джерела інформації	Перевір себе Інтерактивні завдання
		малого м'яча почергово правою і лівою рукою; перекидання малого м'яча під піднятою ногою, перекидання через плече (під плечем) з однієї руки в другу; ловіння великого м'яча двома руками за спиною після підкидання вгору; пересування по обмеженій і підвищеній опорі з подоланням перешкод; вправи зі зміною положення тіла у просторі; довільне подолання поодиноких перешкод; подолання смуги перешкод; вправи з асиметричними рухами руками і ногами; підкидання і ловіння м'яча після виконання різноманітних рухових дій (присідань, поворотів, перекидів, перекатів тощо).		
6.	Основи знань з фізичної культури	Підбір вправ для розминки. Поняття про види легкої атлетики та гімнастичного багатоборства. Ознайомлення з різними видами інвентаря та обладнання на заняттях з фізичної культури. Загальне уявлення про Олімпійські ігри. Значення досягнень відомих спортсменів на Олімпійських іграх та інших змаганнях для самовдосконалення.	<ul style="list-style-type: none"> • https://naurok.com.ua/osnovni-vidi-legko-atletiki-237092.html • https://studfile.net/preview/5283018/ • https://studfile.net/preview/5283059/ • https://studfile.net/preview/5282842/ • https://www.youtube.com/watch?v=e0Xb_At9mX8 • https://www.youtube.com/watch?v=maF589Vfjp0 	<ul style="list-style-type: none"> • https://www.youtube.com/watch?v=slRsPwg4LJ0 • https://www.youtube.com/watch?v=iVu1V4WNaZA
2. Змістова лінія «Ігрова та змагальна діяльність учнів»				
1.	Рухливі ігри, народні ігри для активного відпочинку Елементи спортивних ігор	<i>Вправи з баскетбольним м'ячем:</i> тримання баскетбольного м'яча; передачі м'яча; ловіння м'яча; передачі м'яча в ціль і ловіння його після відскоку від підлоги; ведення м'яча на місці та під час ходьби; ловіння і передачі м'яча двома руками від грудей на місці та в русі; ловіння і передачі м'яча однією рукою від плеча; кидки м'яча у кошик з близьких дистанцій, двобічна гра	<ul style="list-style-type: none"> • https://dovidka.biz.ua/spetsialni-vpravy-basketbolista-ta-tehnika-vedennia-miacha/#google_vignette <ul style="list-style-type: none"> • https://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/18465/1/%D0%9B%D0%B5%D0%BA%D1%86%D1%96%D1%8F%20%D0%92%D0%BF%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%B 	<ul style="list-style-type: none"> • https://www.youtube.com/watch?v=nvHJzT8XoFk • https://www.youtube.com/watch?v=jyEyCQGbTXQ • https://www.youtube.com/watch?v=9uc8Vie

№ п/п	Зміст навчального матеріалу	Що треба знати й уміти	Джерела інформації	Перевір себе Інтерактивні завдання
		<p>баскетбол за спрощеними правилами.</p> <p><i>Вправи з футбольними м'ячами</i> – удари внутрішньою та середньою частиною підйому по нерухомому м'ячу у вертикальну ціль та горизонтальну ціль, ведення м'яча вивченими способами між стійок, з обведенням стійок; вкидання м'яча в ноги партнерові/ партнерці з місця; ведення м'яча вивченими способами по прямій, по колу; удари вивченими способами на точність; двобічна гра у футбол за спрощеними правилами.</p> <p><i>Елементи гандболу</i> – ловіння м'яча двома руками; передачі м'яча однією рукою на місці; кидок м'яча зігнутою рукою зверху; ведення м'яча правою і лівою рукою.</p>	<p>0%D0%B4%D0%B6%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D1%8F%20%D1%83%D1%80%D0%BE%D0%BA%D1%83%20%D1%84%D1%83%D1%82%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D1%83%20%D0%B2%20%D0%BF%D0%BE%D1%87%D0%B0%D1%82%D0%BA%D0%BE%D0%B2%D0%B8%D1%85%20%D0%BA%D0%BB%D0%B0%D1%81%D0%B0%D1%85.pdf</p> <ul style="list-style-type: none"> • https://vseosvita.ua/library/fizkultura-3-4-klas-nus-elementi-gandbolu-371423.html 	<p>mmjg</p> <ul style="list-style-type: none"> • https://www.youtube.com/watch?v=FOM4vjVc4v0 • https://www.youtube.com/watch?v=tSHLrF7bejA • https://www.youtube.com/watch?v=PyTrDs7LhPQ • https://www.youtube.com/watch?v=S7bObc_0kIE • https://www.youtube.com/watch?v=4_-pdfHcYE4 • https://www.youtube.com/watch?v=kgG9JyhCF7c
2.	Основи знань з фізичної культури	<p>Поняття про індивідуальні та командні види спорту та важливість дотримання правил чесної гри. Значення народних, рухливих ігор, забав, елементів народних свят та обрядів для формування особистої фізичної культури.</p> <p>Символи та ідеали олімпійського руху, ознайомлення із життєвим шляхом відомих спортсменів.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • https://www.youtube.com/watch?v=f03bvqwVx6A • https://osvita.ua/school/method/upbringing/9167/#google_vignette • https://www.youtube.com/watch?v=XIM1RepmtSE 	<ul style="list-style-type: none"> • https://www.youtube.com/watch?v=rkcEGpZ2ISY • https://www.youtube.com/watch?v=ke_b9RY4j2s

№ п/п	Зміст навчального матеріалу	Що треба знати й уміти	Джерела інформації	Перевір себе Інтерактивні завдання
3. Змістова лінія «Піклування про стан здоров'я та безпеку»				
1.	Загальнорозвивальні вправи	<p>Вправи для м'язів шиї: нахили та повороти голови; для м'язів верхніх кінцівок: згинання та розгинання рук, пружинні рухи, нахили з різних вихідних положень, для м'язів нижніх кінцівок: присіди, напівприсіди, випади, стрибки.</p> <p>Загальнорозвивальні вправи на формування постави: вправи з предметами: з гімнастичними палицями, м'ячами, скакалкою, мішечками піску на голові під час ходьби; вправи біля гімнастичної стінки, вертикальної осі, біля дзеркала.</p> <p>Вправи для попередження плоскостопості: ходьба, біг на пальцях, ходьба перекатами з п'яти на пальці, стрибки; ходьба по дрібних предметах, біг, піднімання на пальці, стрибки; ходьба по природному інвентарю (каштани, жолуді, горіхи, тощо)</p> <p>Вправи на релаксацію Дихальні вправи Вправи для профілактики захворювань органів зору</p>	<ul style="list-style-type: none"> • https://vseosvita.ua/library/embed/01004c1g-46eb.docx.html • 	<ul style="list-style-type: none"> • https://www.youtube.com/watch?v=5ZHbdeU-H0E • https://www.youtube.com/watch?v=In4YZGh2f4g • https://www.youtube.com/watch?v=-KGiS5KCfwI • https://www.youtube.com/watch?v=eFY-BC-xTsA • https://www.youtube.com/watch?v=-TXGB4lgbG0&list=PLRdOhUCI8iqwh-NLxsEhGPoxCxHyE10mV&index=1