Фізична культура

7 клас

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Дата | Теоретичний матеріал | Практичні завдання | Посилання на  онлайн-ресурс |
| 1 | 13.03 | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Верхня пряма подача через сітку зі скороченої відстані. Контрольний навчальний норматив із прийомів і передач м’яча обома руками знизу в парах, відстань 3 м. Хл. 4; 3; 2. Дівч. 3; 2; 1. Навчальна гра. Вправи на розтягування.  **Тематична з волейболу.** | Комплекс  загальнорозвиваючих  вправ |  |
| 2 | 20.03 | Легка атлетика.  Правила безпечної поведінки під час уроків з легкої  атлетики.Раціональний руховий режим школяра (добовий, тижневий та протягом року). Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Спеціальні бігові вправи. Біг 30 м. Вправи з набивними м’ячами. Вправи для запобігання плоскостопості | Комплекс  загальнорозвиваючих  вправ | <https://www.youtube.com/watch?v=WyywHVwr3YE> |
| 3 | 29.04 | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Бігові та стрибкові вправи. Біг 30 м. Стрибки у довжину з місця. Метання малого м’яча на дальність із розбігу. Біг у чергуванні з ходьбою | Комплекс  загальнорозвиваючих  вправ | <https://www.youtube.com/watch?v=iVaMGTVWXDY> |
| 4 | 06.05 | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Стрибкові вправи. «Потрійні» стрибки з місця. Спеціальні вправи для метання. Метання малого м’яча на дальність із розбігу. Повільний біг до 1200 м. Повільна ходьба | Комплекс  загальнорозвиваючих  вправ | <https://www.youtube.com/watch?v=-fot4B-4-Rs> |
| 5 | 08.05 | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Бігові та стрибкові вправи. Біг 30 м. Стрибки у довжину з розбігу способом «зігнувши ноги». Вправи з набивними м’ячами. Біг у чергуванні з ходьбою | Комплекс  загальнорозвиваючих  вправ | <https://www.youtube.com/watch?v=nT_RMwqxBXU> |
| 6 | 15.05 | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ у русі. Бігові та стрибкові вправи. Контрольний навчальний норматив із бігу 30 м. Стрибки у довжину з розбігу способом «зігнувши ноги». Рівномірний біг до 1000 м. Вправи для відновлення дихання | Комплекс  загальнорозвиваючих  вправ | <https://www.youtube.com/watch?v=SSE3grKUVNo> |
| 7 | 20.05 | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ у русі. Бігові та стрибкові вправи. Біг 60 м. Контрольний навчальний норматив зі стрибків у довжину з розбігу способом «зігнувши ноги» .Хл.330; 300; 280. Дівч. 280; 260; 240. Спеціальні вправи для метання. Метання малого м’яча на дальність із розбігу. Вправи для запобігання плоскостопості | Комплекс  загальнорозвиваючих  вправ | <https://www.youtube.com/watch?v=6ivMqKGE2_E> |
| 8 | 22.05 | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Стрибкові вправи. Стрибки у висоту з розбігу способом «переступання». Спеціальні вправи для метання. Метання малого м’яча на дальність із розбігу.  Рівномірний біг до 1000 м. Ходьба у повільному темпі | Комплекс  загальнорозвиваючих  вправ | <https://www.youtube.com/watch?v=6Cf0U_HuBvI> |
| 9 | 27.05 | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Бігові та стрибкові вправи. Біг 60 м. Контрольний навчальний норматив зі стрибків у довжину з місця. Хл. 180; 160; 140. Дівч. Дівч. 160; 140; 130.Спеціальні вправи для метання. Метання малого м’яча на дальність із розбігу. Біг у чергуванні з ходьбою.  **Тематична з легкої атлетики.** | Комплекс  загальнорозвиваючих  вправ | <https://www.youtube.com/watch?v=iVaMGTVWXDY> |
| 10 | 29.05 | Підсумковий урок |  |  |