Фізична культура

7 клас

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| N з/п | Тема вивчення | Джерела інформації (підручник,посібник,інтернет ресурси та ін.) | Практична робота (виконати вправу,виконати практичну роботу,зробити повідомлення,створити презентацію та ін.) |
| 1 | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Стрибкові вправи. «Потрійні» стрибки з місця. Спеціальні вправи для метання. Повільна ходьба |  |  |
| 2 | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Бігові та стрибкові вправи. Біг 30 м. Вправи з набивними м'ячами. Біг у чер­гуванні з ходьбою |  |  |
| 3 | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ у русі. Бігові та стрибкові вправи.Стрибки у довжину з місця. Вправи для відновлення дихання. |  |  |
| 4 | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ у русі. Бігові та стрибкові вправи. Біг 60 м. Спеціальні вправи для метання. Вправи для запобігання плоскостопості |  |  |
| 5 | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Стрибкові вправи. Стрибки у висоту. Спеціальні вправи для метання. Метання малого м'яча. Ходьба у повільному темпі |  |  |
| 6 | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Бігові та стрибкові вправи. Стрибки у довжину з місця.  Спеціальні вправи для мета­ння. Біг у чергуванні з ходьбою |  |  |
| 7 | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Бігові та стрибкові вправи. Стрибки у висоту. Спеціальні вправи для метання. Метання малого м'яча. Вправи на формування постави |  |  |
| 8 | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Спеціальні вправи для метання. Стрибки у висоту. Вправи для запобігання плоскостопості |  |  |
| 9 | Форми занять рекреаційної, фізкультурно-оздоровчої та спортивної спрямованості. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Стрибкові вправи. Стрибки у висоту. Вправи для відновлення дихання |  |  |