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. Вправи з набивними м'ячами. Вправи на формування постави. Підбиття підсумків за семестр і рік.**Тематична з легкої атлетики..** |  |  |
| 2 | **Футбол.**Правила безпечної поведінки під час уроків з футболу.Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Удари по м'ячу середньою частиною підйому. Зупинки м'яча внут­рішньою стороною стопи. Вправи для відновлення дихання |  |  |
| 3 | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Удари по м'ячу ногою на точність. Зупинки м'яча підошвою, внутрішньою стороною стопи, стегном і грудьми (хлопці) у русі. Біг у повільному темпі |  |  |
| 4 | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ у парах. Прискорення та ривки з м'ячем. Уда­ри по м'ячу ногою на точність. Зупинки м'яча підошвою, внутрішньою стороною стопи, стегном і грудьми (хлопці) у русі. Ведення м'яча.  |  |  |
| 5 | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Удари по м'ячу ногою на точність. Зупинки м'яча підошвою, внутрішньою стороною стопи, стегном і грудьми (хлопці) у русі. Біг 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 . Прискорення та ривки з м'ячем. Уда­ри по м'ячу ногою на точність. Зупинки м'яча підошвою, внутрішньою стороною стопи, стегном і грудьми (хлопці) у русі. Ведення м'яча. Вправи для запобігання плоскостопості |  |  |
| 8 | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ у парах. Прискорення та ривки з м'ячем. Удари головою по м'ячу зменшеної ваги середньою частиною лоба. Зупинки м'яча підошвою, внутрішньою стороною стопи, стегном і грудьми (хлопці) у русі. Ведення м'яча. Вправи на формування постави |  |  |
| 9 | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ у парах. Діставання підвішеного м'яча голо­вою. Удари головою по м'ячу зменшеної ваги середньою частиною лоба. Вправи для відновлення дихання |  |  |