

План вивчення фізичної культури 7 класу на лютий 2025-2026 навчального року

№ уроку	Дата	Тема уроку	Додатков і матеріали	Форма зворотнього зв'язку
58	02.02.2026	Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Стрибки у присіді, пересуваючись у різні боки. Рівновага : зв'язки елементів вправ. Акробатика: комбінації елементів вправ. Біг у чергуванні з ходьбою	Урок№1 Урок№2	Якщо у вас виникли запитання або труднощі з виконанням завдань і потрібна консультація, пишіть на електронну пошту fizicnakultura88@gmail.com або заповніть форму зворотнього зв'язку
59	06.02.2026	Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Стрибки зі скакалкою. Рівновага: зв'язки елементів вправ. Акробатика: комбінації елементів вправ. Ходьба у повільному темпі	Урок№1 Урок№2	Якщо у вас виникли запитання або труднощі з виконанням завдань і потрібна консультація, пишіть на електронну пошту fizicnakultura88@gmail.com або заповніть форму зворотнього зв'язку
60	06.02.2026	Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Танцювальні кроки. Опорний стрибок способом «ноги нарізно» через козла. Рівновага: зв'язки	Урок№1	Якщо у вас виникли запитання або труднощі з

		елементів вправ. Акробатика: комбінації елементів вправ. Вправи для запобігання плоскостопості.		виконанням завдань і потрібна консультація, пишіть на електронну пошту fizicnakultura88@gmail.com або заповніть форму зворотнього зв'язку
61	09.02.2026	Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Підстрибування вгору з упору присівши. Рівновага: зв'язки елементів вправ. Акробатика: комбінації елементів вправ. Біг у повільному темпі	Урок№1	Якщо у вас виникли запитання або труднощі з виконанням завдань і потрібна консультація, пишіть на електронну пошту fizicnakultura88@gmail.com або заповніть форму зворотнього зв'язку
62	13.02.2026	Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ із скакалками. Стрибки у присіді, пересуваючись у різні боки. Акробатика: комбінації елементів вправ. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи від підлоги. Біг у чергуванні з ходьбою	Урок№1	Якщо у вас виникли запитання або труднощі з виконанням завдань і потрібна консультація, пишіть на електронну пошту fizicnakultura88@gmail.com або заповніть форму зворотнього зв'язку

63	13.02.2026	Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Опорний стрибок способом «ноги нарізно» через козла. Акробатика: комбінації елементів вправ. Орієнтовний навчальний норматив із піднімання тулуба в сід за 30 секунд. Вправи на формування постави	Урок№1 Урок№2	Якщо у вас виникли запитання або труднощі з виконанням завдань і потрібна консультація, пишіть на електронну пошту fizicnakultura88@gmail.com або заповніть форму зворотнього зв'язку
64	16.02.2026	Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ із скакалками. Опорний стрибок способом «ноги нарізно» через козла. Акробатика: комбінації елементів вправ. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи від підлоги. Ходьба у повільному темпі	Урок№1	Якщо у вас виникли запитання або труднощі з виконанням завдань і потрібна консультація, пишіть на електронну пошту fizicnakultura88@gmail.com або заповніть форму зворотнього зв'язку
65	20.02.2026	Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ із скакалками. Опорний стрибок способом «ноги нарізно» через козла. Акробатика: комбінації елементів вправ. Підтягування у висі: на високій перекладині (хлопці), лежачи (дівчата). Танцювальні кроки	Урок№1	Якщо у вас виникли запитання або труднощі з виконанням завдань і потрібна консультація, пишіть на електронну пошту fizicnakultura88@gmail.com або заповніть

				форму зворотнього зв'язку
66	20.02.2026	Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Підстрибування вгору з упору присівши. Акробатика: комбінації елементів вправ. Орієнтовний навчальний норматив із підтягувань у висі: на високій перекладині (хлопці), лежачи (дівчата). Біг у повільному темпі	Урок№1	Якщо у вас виникли запитання або труднощі з виконанням завдань і потрібна консультація, пишіть на електронну пошту fizicnakultura88@gmail.com або заповніть форму зворотнього зв'язку
67	23.02.2026	Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Стрибки зі скакалкою. Опорний стрибок способом «ноги нарізно» через козла. Акробатика: комбінації елементів вправ. Вправи на гнучкість. Вправи для запобігання плоскостопості	Урок№1	Якщо у вас виникли запитання або труднощі з виконанням завдань і потрібна консультація, пишіть на електронну пошту fizicnakultura88@gmail.com або заповніть форму зворотнього зв'язку
68	27.02.2026	Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Стрибки у присіді, пересуваючись у різні боки. Рівновага: зв'язки елементів вправ. Акробатика: «міст». Вправи на гнучкість. Біг у повільному темпі	Урок№1 Урок№2	Якщо у вас виникли запитання або труднощі з виконанням завдань і потрібна консультація, пишіть на електронну пошту

				fizicnakultura88@gmail.com або заповніть форму зворотнього зв'язку
69	27.02.2026	Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Орієнтовний навчальний норматив із нахилів уперед із положення сидячи. Піднімання тулуба в сід. Біг у чергуванні з ходьбою.	Урок№1 Урок№2 Урок№3	Якщо у вас виникли запитання або труднощі з виконанням завдань і потрібна консультація, пишіть на електронну пошту fizicnakultura88@gmail.com або заповніть форму зворотнього зв'язку