

**Календарно-тематичне планування уроків
з фізичного виховання
у 7 класі на I-II семестри 2022-2023н. р.**

Навчальна програма з фізичного виховання для 5-9 класів, затверджена
Наказом Міністерства освіти і науки України від 07.06.2017 № 804

№	Тема уроку	Дата
I СЕМЕСТР		
Модуль I. Футбол (16 год.) (початок)		
1	Правила техніки безпеки на уроках футболу. Інструкція № __. Профілактика травматизму під час занять футболом. Інструкція № __. Організуючі і стройові вправи. ЗРВ та спеціальні вправи: прискорення та ривки з м'ячем, стрибки з імітуванням удару головою. Техніка пересування і поєднання прийомів пересування з технікою володіння з м'ячем. Удари по м'ячу середньою частиною підйому. Зупинки м'яча внутрішньою частиною стопи. Рухлива гра «День і ніч»	
2	Історія українського футболу. Організуючі і стройові вправи. ЗРВ. Удари по м'ячу ногою різними способами, удари на точність і дальність. Зупинка м'яча підшвою, стегном та грудьми (для хлопців). Рухлива гра «День і ніч»	
3	Медичний контроль і самоконтроль юного футболіста. Організуючі і стройові вправи. ЗРВ та спеціальні вправи на розучування техніки пересування. Удари по м'ячу ногою: удари зовнішньою частиною підйому; удар внутрішньою стороною стопи. Зупинка м'яча внутрішньою частиною підйому. Рухлива гра «Виклик номерів»	
4	Організуючі і стройові вправи. ЗРВ та спеціальні вправи: діставання підвішеного м'яча головою. Удари головою по м'ячу зменшеної ваги: удари по м'ячу середньою частиною лоба. Зупинка м'яча внутрішньою стороною стопи. Рухлива гра «Виклик номерів»	
5	Організуючі і стройові вправи. ЗРВ і спеціальні вправи для розвитку швидкості і витривалості. Ведення м'яча носком по прямій. Зупинки м'яча внутрішньою стороною стопи на місці	
6	Правила гри у футбол. Організуючі і стройові вправи. ЗРВ і спеціальні вправи для розвитку швидкості. Удари по м'ячу ногою: удари зовнішньою частиною підйому; удар внутрішньою стороною стопи. Ведення м'яча: вдосконалення вивчених способів ведення м'яча. Рухлива гра «Виклик номерів». Присідання з м'ячем	
7	ЗРВ і спеціальні вправи для розвитку. Зупинки м'яча	

	підшвою, внутрішньою стороною стопи, стегном та грудьми (для хлопців) у русі. Відволікальні дії (фінти): фінти "відходом", "ударом", "зупинкою" в умовах ігрових вправ. Рухлива гра «Мисливці й качки»	
8	ЗРВ та спеціальні вправи. Відбирання м'яча: вдосконалення вивчених прийомів, атакуючи суперника в умовах виконання ігрових вправ. Рухлива гра «День і ніч»	
9	ЗРВ та спеціальні вправи. Жонглювання м'ячем: жонглювання м'ячем ногою, стегном, головою. Удари в русі; удари на точність. Рухлива гра «Виклик номерів»	
10	ЗРВ та спеціальні вправи для футболістів. Ведення м'яча внутрішньою та зовнішньою частинами підйому по колу, вісілкою. Передача м'яча партнеру з місця на точність внутрішньою стороною стопи з відстані. Рухлива гра «Мисливці й качки».	
11	ЗРВ та спеціальні вправи для футболістів. Удари по нерухомому м'ячу на точність, передачі м'яча з місця на точність. КН: Удари по нерухомому м'ячу на точність одним із вивчених способів (5 ударів). Рухлива гра «Мисливці й качки».	
12	ЗРВ і спеціальні вправи для розвитку. Вкидання м'яча: вкидання м'яча з місця і після розбігу. Рухлива гра «Виштовхни з кола»	
13	Організуючі і стройові вправи. ЗРВ і спеціальні вправи для розвитку швидкості і витривалості. Елементи гри воротаря: кидки м'яча рукою; ловіння та відбивання м'яча; розіграш удару від своїх воріт; введення м'яча у гру партнеру, який відкривається	
14	ЗРВ та спеціальні вправи для футболістів. Індивідуальні дії в нападі: маневрування на полі; раціональне використання вивчених технічних прийомів. Рухлива гра «Виклик номерів»	
15	ЗРВ та спеціальні вправи. Групові дії в нападі: взаємодія з партнерами під час організації атаки. Рухлива гра «День і ніч»	
16	ЗРВ та спеціальні вправи. Індивідуальні дії у захисті: вдосконалення "закривання"; уміння протидіяти передачі, веденню та удару по воротах. Рухлива гра «День і ніч». <i>Узагальнення знань з модуля: «Футбол»</i>	
Модуль II. Легка атлетика (6 год.)(початок)		
17	Правила техніки безпеки на уроках легкої атлетики (на біговій доріжці, в секторі для метання та стрибковій ямі). Інструкція № __. Організуючі і стройові вправи. Загально розвивальні вправи. Спеціальні бігові і стрибкові вправи	
18	Правила проведення змагань зі стрибків, бігу та метання.	

	Інструкція № __. Організуючі і стройові вправи. Загально розвивальні вправи на місці без предметів. Спеціальні бігові і стрибкові вправи: багаторазові стрибки з поворотами на 90°, 180°, 360°. КН: Стрибки у довжину з розбігу способом “зігнувши ноги”, см, стрибки у висоту з розбігу способом «переступання», см	
19	Організуючі і стройові вправи. ЗРВ на місці без предметів. Спеціальні бігові вправи, стрибкові вправи: багатоскоки, спеціальні вправи для метань, вправи з набивними м'ячами. КН: Стрибки в довжину з місця, см. Рухливі ігри та естафети	
20	Організуючі і стройові вправи. ЗРВ. Спеціальні бігові і стрибкові вправи: повторний біг на відрізках до 30 м.; багатоскоки 10–12 стрибків; прискорення до 10 м. з різних вихідних положень. КН: Біг 30м, 60 м, с	
21	Організуючі і стройові вправи. Спеціальні вправи для метань, вправи з набивними м'ячами. ЗРВ. Метання малого м'яча на дальність. Рухливі ігри та естафети	
22	Організуючі і стройові вправи: перешикування в русі. Загальнорозвивальні вправи на місці та в русі. КН: Рівномірний біг до 1000 м. Рухливі ігри та естафети. <i>Узагальнення знань з модуля: «Легка атлетика»</i>	
Модуль III. Волейбол (16 год.) (початок)		
23	Правила техніки безпеки на уроках волейболу. Інструкція № __. Досягнення українських волейбольних команд на міжнародній арені. ЗРВ і спеціальні вправи для розвитку швидкості. Способи пересування гравців по ігровому майданчику, поєднання способів пересування. Верхня передача м'яча в парах на місці	
24	Значення спеціальної фізичної підготовки волейболістів. ЗРВ і спеціальні вправи для розвитку швидкісно-силових якостей. Нижня пряма та бокова подачі із-за лицьової лінії. Гра “Малюкбол”	
25	Загартовування організму. ЗРВ і спеціальні вправи для розвитку сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного пресу, спини. Кидання набивного м'яча двома руками зверху в парах з положення стоячи (0,5-1 кг). Навчальна гра волейбол за спрощеними правилами	
26	ЗРВ і спеціальні вправи для розвитку швидкісно-силових якостей. Прийом м'яча знизу від стіни. Прийом м'яча двома руками знизу після переміщення. КН: Передача м'яча двома руками зверху в парах (відстань 2 м). Навчальна гра волейбол за спрощеними правилами	
27	Суддівство змагань, склад суддівської бригади, жести судді.	

	Організовуючі і стройові вправи. ЗРВ і спеціальні вправи для розвитку швидкісно-силових якостей. Кидання волейбольного м'яча правою та лівою руками в парах. Естафети з м'ячами. Гра "Малюкбол"	
28	ЗРВ і спеціальні вправи на розтягування. Передача і прийом м'яча двома руками зверху на місці, в парах, в колонах, в зустрічних колонах, з пересуванням на площадці. Кидання тенісного м'яча правою та лівою руками в ціль. Навчальна гра волейбол за спрощеними правилами	
29	ЗРВ і спеціальні вправи для розвитку стрибучості і координації рухів. Верхня пряма подача в стіну з відстані 5-8 м. Верхня пряма подача на партнера. КН: Прийом та передача м'яча двома руками знизу в парах (відстань 3 м). Рухлива гра "Малюкбол"	
30	ЗРВ і спеціальні вправи для розвитку гнучкості. Верхня пряма подача через сітку із скороченої відстані. Рухлива гра "Малюкбол"	
31	ЗРВ. Прийом м'яча двома руками знизу після верхньої прямої подачі від стіни та в парах. Навчальна гра волейбол за спрощеними правилами	
32	ЗРВ і спеціальні вправи для розвитку сили рук, координації рухів, спритності. Прийом м'яча знизу від стіни (відстань 2 м). Передача і прийом м'яча двома руками зверху в зустрічних колонах, з пересуванням на площадці. Рухлива гра "Малюкбол"	
33	ЗРВ і спеціальні вправи для розвитку гнучкості. Взаємодія гравців передньої та задньої ліній. Навчальна гра волейбол за спрощеними правилами	
34	ЗРВ і спеціальні вправи на розтягування. Передача і прийом м'яча двома руками зверху на місці, в парах, в колонах, в зустрічних колонах, з пересуванням на площадці. Навчальна гра волейбол	
35	Організовуючі і стройові вправи. ЗРВ та спеціальні вправи. Вправи для розвитку сили. Система гри "кутом уперед". КН: Нижня пряма або бокова подачі (6 спроб)	
36	Організовуючі і стройові вправи. ЗРВ і спеціальні вправи для розвитку швидкісно-силових якостей. Естафети з м'ячами. Навчальна гра волейбол	
37	ЗРВ і спеціальні вправи для розвитку стрибучості і координації рухів. Верхня пряма подача в стіну, на партнера. Навчальна гра волейбол	
38	ЗРВ. Навчальна гра волейбол. <i>Узагальнення знань з модуля:</i>	

	«Волейбол»	
Модуль IV. Настільний теніс (8 год.) (початок)		
39	Правила техніки безпеки під час на уроках тенісу настільного. Інструкція № __. Роль та місце українського настільного тенісу на сучасному етапі розвитку ігрових видів спорту	
40	Основи організації та проведення змагань з настільного тенісу.	
41	ЗРВ. Класифікація технічних прийомів у тенісі настільному. Навчальна гра теніс настільний	
42	ЗРВ. Виконання атакуючих прийомів техніки гри: накат справа та зліва, удар, контрудар, топ-спін. Навчальна гра теніс настільний	
43	ЗРВ. Виконання серій атакуючих прийомів техніки гри по прямій та діагоналі. Навчальна гра теніс настільний	
44	ЗРВ. Удосконалення подач з верхнім обертом м'яча. Навчальна гра теніс настільний	
45	ЗРВ. КН: Виконання подачі з верхнім обертом м'яча. Навчальна гра теніс настільний	

Модуль IV. Настільний теніс (14 год.) (продовження)		
46	ЗРВ. Навчальна гра теніс настільний. <i>Узагальнення знань з модуля: «Настільний теніс»</i>	
47	Правила техніки безпеки під час занять настільним тенісом. Інструкція № __. Роль та місце українського настільного тенісу на сучасному етапі розвитку ігрових видів спорту. ЗРВ та спеціальні вправи. Навчальна гра	
48	Основи організації та проведення змагань з настільного тенісу. Організуючі і стройові вправи. ЗРВ та спеціальні вправи. Класифікація технічних прийомів у настільному тенісі.	
49	Правила змагань. Суддівство. ЗРВ та спеціальні вправи. Виконання атакуючих прийомів техніки гри: накат справа та зліва, удар, контрудар. Навчальна гра	
50	ЗРВ та спеціальні вправи. Виконання комбінаційних серій захисних та атакуючих прийомів техніки гри. Навчальна гра	
51	ЗРВ. Виконання серій атакуючих прийомів техніки гри по прямій та діагоналі. Навчальна гра теніс настільний	
52	ЗРВ та спеціальні вправи. Організуючі і стройові вправи. Подачі з верхнім обертанням м'яча. Навчальна гра	
53	ЗРВ. Навчальна гра в одиночному розряді на рахунок.	
54	ЗРВ. Навчальна гра в одиночному розряді на рахунок.	

55	ЗРВ. Виконання атакувальних прийомів техніки гри: накат справа та зліва, удар, контрудар. Навчальна гра в одиночному розряді на рахунок.	
56	ЗРВ. Організуючі і стройові вправи. Навчальна гра теніс настільний	
57	ЗРВ. КН: Виконання подачі з верхнім обертанням м'яча (кількість влучень з 10 подач у дальню зону подачі). Навчальна гра теніс настільний	
58	ЗРВ. КН: Виконання серії накатів справа або зліва з партнером по прямим. Навчальна гра теніс настільний	
59	ЗРВ. Навчальна гра теніс настільний	
60	ЗРВ. Навчальна гра теніс настільний. Узагальнення знань з модуля: «Настільний теніс»	

Модуль III. Волейбол (18 год.) (продовження)

61	Правила безпеки. Інструкція № __. Досягнення українських волейбольних команд на міжнародній арені. ЗРВ і спеціальні вправи для розвитку швидкості, спритності і координації рухів. Пересування різними способами в поєднанні з технічними прийомами в нападі та захисті. Навчальна гра волейбол.	
62	Значення спеціальної фізичної підготовки волейболістів. ЗРВ і спеціальні вправи. Нижня пряма та бокова подачі з-за лицьової лінії. Навчальна гра волейбол.	
63	Загартовування організму. ЗРВ і спеціальні вправи. Кидки набивного м'яча. Навчальна гра волейбол.	
64	Суддівство змагань, склад суддівської бригади, жести судді. ЗРВ і спеціальні вправи для розвитку швидкості, спритності і координації рухів. Кидання волейбольного м'яча правою та лівою руками в парах. Навчальна гра волейбол.	
65	ЗРВ і спеціальні вправи для розвитку швидкості, спритності і координації рухів. Кидки тенісного м'яча правою та лівою руками в ціль. Навчальна гра волейбол.	
66	ЗРВ і спеціальні вправи для розвитку швидкості, спритності і координації рухів. Верхня пряма подача в стіну. Навчальна гра волейбол.	
67	ЗРВ і спеціальні вправи для розвитку швидкості, спритності і координації рухів. Верхня пряма подача на партнера. Навчальна гра волейбол.	
68	ЗРВ і спеціальні вправи для розвитку швидкості, спритності і координації рухів. Верхня пряма подача через сітку із скороченої відстані. Навчальна гра волейбол.	
69	ЗРВ і спеціальні вправи для розвитку швидкості спритності і координації рухів. Прийом м'яча двома руками знизу після верхньої прямої подачі від стіни та в парах. Навчальна гра	

	волейбол.	
70	ЗРВ і спеціальні вправи для розвитку швидкості, спритності і координації рухів. Взаємодія гравців передньої та задньої ліній. Навчальна гра волейбол.	
71	ЗРВ і спеціальні вправи для розвитку швидкості, спритності і координації рухів. Взаємодія гравців передньої та задньої ліній. Система гри «кутом уперед». Навчальна гра волейбол.	
72	ЗРВ і спеціальні вправи для розвитку швидкості, спритності і координації рухів. Навчальна гра волейбол.	
73	ЗРВ і спеціальні вправи для розвитку швидкості, спритності і координації рухів КН: Передача м'яча двома руками зверху в парах (відстань 2 м). Навчальна гра волейбол.	
74	ЗРВ і спеціальні вправи для розвитку швидкості, спритності і координації рухів. КН: Прийом та передача м'яча двома руками знизу в парах (відстань 3 м). Навчальна гра волейбол.	
75	ЗРВ і спеціальні вправи для розвитку швидкості, спритності і координації рухів. КН: Нижня пряма або бокова подачі (6 спроб). Навчальна гра волейбол.	
76	Основні засади суддівства. ЗРВ і спеціальні вправи для розвитку швидкості, спритності і координації рухів. Навчальна гра: дія гравців під сіткою.	
77	Основні жести судів. ЗРВ і спеціальні вправи для розвитку швидкості, спритності і координації рухів. Навчальна гра: взаємодія гравців передньої і задньої лінії під час гри.	
78	ЗРВ і спеціальні вправи для розвитку швидкості, спритності і координації рухів. Навчальна гра волейбол. <i>Узагальнення знань з модуля: «Волейбол»</i>	

Модуль II. Легка атлетика (6 год.)(продовження)

79	Правила безпеки. Інструкція № __. Правила безпеки на біговій доріжці, в секторі для метання та стрибків. ЗРВ і спеціальні вправи для розвитку швидкості і швидкісно-силових якостей. Спеціальні бігові вправи, стрибкові вправи: багатоскоки, спеціальні вправи для метань, вправи з набивними м'ячами).	
80	Правила безпеки на біговій доріжці, в секторі для метання та стрибків ЗРВ і спеціальні вправи для розвитку швидкості і швидкісно-силових якостей, витривалості, естафети з елементами стрибків і бігу. Біг 30 м, біг 60 м. КН: Біг 30 м.	
81	ЗРВ і спеціальні вправи для розвитку швидкості і швидкісно-силових якостей, витривалості, естафети з елементами стрибків і бігу. КН: Біг 60 м. Рівномірний біг 1000 м, повільний біг до 1500 м.	
82	ЗРВ і спеціальні вправи для розвитку швидкості і швидкісно-силових якостей, витривалості, естафети з	

	елементами стрибків і бігу. Стрибки в довжину (з місця, «потрійний стрибок» з місця, з розбігу способом «зігнувши ноги») та стрибки у висоту з розбігу способом «переступання». Ігри за вибором дітей. КН: Стрибок у довжину з розбігу способом «зігнувши ноги» (см), стрибок у висоту з розбігу способом «переступання» (см).	
83	ЗРВ і спеціальні вправи для розвитку швидкості і швидкісно-силових якостей, витривалості, естафети з елементами стрибків і бігу. КН: Біг з рівномірною швидкістю 1000м.(дівч), 1500м (хл). Ігри за вибором дітей.	
84	ЗРВ і спеціальні вправи для розвитку швидкості і швидкісно-силових якостей, витривалості, естафети з елементами стрибків і бігу. Метання малого м'яча на дальність з розбігу. КН: Метання малого м'яча на дальність (м). <i>Узагальнення знань з модуля: «Легка атлетика»</i>	
Модуль І. Футбол (18 год.) (продовження)		
85	Правила безпеки на уроках футболу. Інструкція № __. Історія українського футболу. ЗРВ і спеціальні вправи для закріплення техніки пересування. Поєднання прийомів пересування з технікою володіння м'ячем. Удари середньою частиною підйому. Рухливі ігри та естафети з м'ячем «День і ніч», «Виклик». Домашнє завдання: жонглювання м'ячем.	
86	ЗРВ і спеціальні вправи для закріплення техніки пересування. Удари по м'ячу ногою різними способами; удари на точність і дальність. Удари по м'ячу середньою частиною лоба. Рухливі ігри та естафети з м'ячем «Виклик номерів», «Ривок за м'ячем». Домашнє завдання: жонглювання м'ячем.	
87	ЗРВ і спеціальні вправи для закріплення техніки пересування. Різні поєднання прийомів пересування з технікою володіння м'ячем. зупинка внутрішньою стороною стопи; зупинки м'яча підошвою, стегном та грудьми (для хлопців); зупинка внутрішньою частиною підйому. Рухливі ігри та естафети з м'ячем «День і ніч», «Виклик». Домашнє завдання: удари по м'ячу, що летить.	
88	ЗРВ і спеціальні вправи для закріплення техніки пересування. вдосконалення вивчених способів ведення м'яча. Рухливі ігри та естафети з м'ячем «Виклик номерів», «Ривок за м'ячем». Домашнє завдання: жонглювання м'ячем.	
89	ЗРВ і спеціальні вправи для закріплення техніки пересування. Відволікальні дії (фінти): фінти «відходом», «ударом», «зупинкою» в умовах ігрових вправ КН: 5 ударів по	

	<i>нерухомому м'ячу на точність одним із вивчених способів у гандбольні ворота або задану половину футбольних воріт з відстані 11 м.</i> Домашнє завдання: Жонглювання м'ячем.	
90	ЗРВ і спеціальні вправи для закріплення техніки пересування. Відбирання м'яча: вдосконалення вивчених прийомів, атакуючи суперника в умовах виконання ігрових вправ. Домашнє завдання: відбивання м'яча.	
91	ЗРВ і спеціальні вправи для закріплення техніки пересування. Жонглювання м'ячем ногою, стегном, головою. КН: 4 спроби ведення м'яча одним із вивчених способів на швидкості. Домашнє завдання: жонглювання м'ячем.	
92	ЗРВ і спеціальні вправи для закріплення техніки пересування. Вкидання м'яча з місця і після розбігу. Рухливі ігри та естафети з м'ячем «День і ніч», «Виклик». Домашнє завдання: вкидання м'яча.	
93	ЗРВ і спеціальні вправи для закріплення техніки пересування. Елементи гри воротаря: кидки м'яча рукою; ловіння та відбивання м'яча; розіграш удару від своїх воріт; введення м'яча у гру партнеру, який відкривається. Рухливі ігри та естафети з м'ячем «День і ніч», «Виклик». Домашнє завдання: удари по воротах після ведення.	
94	ЗРВ і спеціальні вправи для закріплення техніки пересування. Індивідуальні дії в нападі: маневрування на полі; раціональне використання вивчених технічних прийомів. Рухливі ігри та естафети з м'ячем «Виклик номерів», «Ривок за м'ячем». Домашнє завдання: удари по воротах після ведення.	
95	ЗРВ і спеціальні вправи для закріплення техніки пересування. Групові дії в нападі: взаємодія з партнерами під час організації атаки. Рухливі ігри та естафети з м'ячем «День і ніч». Домашнє завдання: удари на точність після ведення.	
96	ЗРВ і спеціальні вправи для закріплення техніки пересування. Індивідуальні дії у захисті: вдосконалення «закривання»; уміння протидіяти передачі, веденню та удару по воротах. Рухливі ігри та естафети з м'ячем. Домашнє завдання: удари на точність після ведення.	
97	ЗРВ і спеціальні вправи для закріплення техніки пересування. Групові дії в захисті: вибір позиції; взаємодії в обороні при рівному співвідношенні сил і за чисельної переваги суперника. Домашнє завдання: фізичне самовдосконалення.	
98	ЗРВ і спеціальні вправи для закріплення техніки пересування. Жонглювання м'ячем. Рухливі ігри та естафети з м'ячем «Виклик номерів», «Ривок за м'ячем».	

	<i>Домашнє завдання:</i> удари по м'ячу ногою із рук на дальність і точність.	
99	ЗРВ і спеціальні вправи для закріплення техніки пересування. Відволікальні дії (фінти): фінти «відходом», «ударом», «зупинкою» в умовах ігрових вправ. Прискорення та ривки з м'ячем. <i>Домашнє завдання:</i> кидки м'яча на точність і дальність в коридор шириною 3м.	
100	ЗРВ і спеціальні вправи для закріплення техніки пересування. Стрибки з імітуванням удару головою. . Індивідуальні дії в нападі. Рухливі ігри з м'ячем. <i>Домашнє завдання:</i> фізичне самовдосконалення.	
101	ЗРВ і спеціальні вправи для закріплення техніки пересування. Групові дії в нападі: взаємодія з партнерами під час організації атаки. Діставання підвішеного м'яча головою; спортивні ігри гандбол, баскетбол за спрощеними правилами з елементами футболу. Рухливі ігри та естафети з м'ячем «День і ніч». <i>Домашнє завдання:</i> фізичне самовдосконалення.	
102	ЗРВ і спеціальні вправи для закріплення техніки пересування. Індивідуальні дії у захисті. Рухливі ігри та естафети з м'ячем «Виклик номерів», «Ривок за м'ячем». <i>Домашнє завдання:</i> фізичне самовдосконалення.	
103	ЗРВ і спеціальні вправи для закріплення техніки пересування. Групові дії в захисті: вибір позиції; взаємодії в обороні при рівному співвідношенні сил і за чисельної переваги суперника. Рухливі ігри з м'ячем. <i>Узагальнення знань з модуля: «Футбол»</i> <i>Домашнє завдання:</i> фізичне самовдосконалення.	
104	Узагальнюючий урок	
105	Підсумковий урок	

