

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

№ уроку	Дата	Тема уроку	Додаткові матеріали
1	01.09.2025	Легка атлетика 12 год Завдання на рік і семестр. Особливості фізичного розвитку та функціонального стану організму в підлітковому періоді. Правила безпеки під час занять легкою атлетикою. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Бігові вправи. Рухлива гра на увагу.	1) відео урок руханка 2) правила безпеки під час занять легкою атлетикою 3) відео до уроку 4) Урок
2	05.09.2025	Фізичні якості, що розвиваються засобами легкої атлетики: швидкість, витривалість, спритність, гнучкість та швидкісно-силові якості. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Бігові та стрибкові вправи. Фінішування. Стрибки у довжину з місця. Спеціальні вправи для метання. Вправи для запобігання плоскостопості.	1) Відео урок - руханка 2) відео урок стрибки 3) відео урок 4) вправі для запоб. плоскостопості
3	05.09.2025	Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Бігові та стрибкові вправи. Стрибки у довжину з місця. Кидання набивного м'яча із положення сидячи. Рівномірний біг до 1200 м. Вправи для відновлення дихання.	1) Відео урок - руханка 2) відео урок 3) повільний біг 5) дихання під час бігу 4) розминка перед бігом
4	08.09.2025	Комплекс ЗРВ. Бігові та стрибкові вправи. Високий старт. Біг 30 м. Спеціальні вправи для метання. Метання малого м'яча на дальність із трьох кроків. Стрибки у довжину з розбігу способом «зігнувши ноги». Біг у чергуванні з ходьбою.	1) Руханка 2) види бігу 3) відео урок 4) стрибок
5	12.09.2025	Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Високий старт. Біг 30 м. Стрибки у довжину з розбігу способом «зігнувши ноги». Спеціальні вправи для метання. Метання малого м'яча на дальність із трьох кроків. Вправи для запобігання плоскостопості.	1) відео урок 2) відео урок 3) Відео урок 4) відео урок 5) руханка 6) високий старт

			7) вправи для плоскостопості
6	12.09.2025	Комплекс ЗРВ у русі. Бігові та стрибкові вправи. Стрибки у довжину з місця. Спеціальні вправи для метання. Метання малого м'яча на дальність із трьох кроків. Рівномірний біг до 1200 м. Ходьба у повільному темпі.	1) Відео урок - руханка 2) відео урок 3) метання
7	15.09.2025	Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ у русі. Бігові та стрибкові вправи. Низький старт. Біг 60 м. Стрибки у довжину з розбігу способом «зігнувши ноги». Спеціальні вправи для метання. Метання малого м'яча на дальність із трьох кроків. Вправи на формування постави.	1) руханка 2) низький старт 3) бігові вправи 4) вправи для постави
8	19.09.2025	Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Бігові та стрибкові вправи. Стрибки у довжину з місця. Метання малого м'яча на дальність із трьох кроків. Біг у чергуванні з ходьбою.	1) Відео урок - руханка 2) відео урок стрибок
9	19.09.2025	Історія розвитку легкої атлетики в Україні. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Бігові та стрибкові вправи. Низький старт. Біг 60 м. Кидання набивного м'яча із положення стоячи. Оцінювання швидкості – човниковий біг 4×9 м. (кількість секунд).	1) руханка 2) історія розвитку ЛА 3) легкоатлети біг 60м
10	22.09.2025	Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Стрибкові вправи. Стрибки у довжину з розбігу способом «зігнувши ноги». Спеціальні вправи для метання. Метання малого м'яча у горизонтальну ціль. Ходьба у повільному темпі.	1) Відео урок - руханка 2) відео урок 3) гра
11	26.09.2025	Комплекс ЗРВ. Стрибкові вправи. Метання малого м'яча на дальність із трьох кроків. Орієнтовний навчальний норматив з бігу на 30 метрів (кількість секунд). Вправи для відновлення дихання.	1) комплекс ЗРВ 2) стрибкові вправи
12	26.09.2025	Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Бігові та стрибкові вправи. Низький старт. Метання малого м'яча у вертикальну ціль. Біг у повільному темпі. Тематичне оцінювання з легкої атлетики.	1) руханка 2) урок 3) тест
13	29.09.2025	Футбол 12 год ТБ на уроках футболу. ЗРВ. СФП. Поєднання прийомів пересування з технікою володіння м'ячем. Жонгливання м'ячем. Передачі та зупинки м'яча . Вкидання м'яча. Естафети на спритність.	1) техніка безпеки 2) урок 3) жонглиюванн я

			4) ведення м'яча 5) володіння 6) зупинка м'яча 7) перелача 8) вкидання
--	--	--	--