

7клас

№	Зміст програмного матеріалу
	Тема№ 1
	Загальна фізична підготовка
1.	<u>Реакція організму на фіз.навантаження. Руховий режим.</u>
2.	<u>Різні види ходьби. Рухливі ігри.</u>
3.	<u>Метання мал. м'яча. Удари по фут. м'ячу ногою.</u>
4.	<u>Спец. бігові впр. Ігра в футбол.</u>
5.	<u>Впр. на розв. швид.- сил. якостей. Ведення фут. м'яча.</u>
6.	<u>Спец. бігові впр. Ігра в футбол.</u>
7.	<u>Метання мал. м'яча на дальність. Ходьба із переходом на біг.</u>
8.	<u>Штовхання набивн. м'яча. Групові дії в футболі.</u>
9.	<u>Впр. на розв. рух. якостей. Розиток спритності.</u>
10	<u>Біг з подоланням перешкод. Володіння м'ячем в футболі.</u>
.	
11	<u>Спец. бігові впр. Рухливі ігри.</u>
.	
12	<u>Впр. на розв. корд. рухів. Стрибкові впр.</u>
12	<u>Ходьба в різному темпі. Розвиток сили ніг.</u>
.	
13	<u>Човниковий біг. Ходьба зі зміною темпу руху та зупинками за слуховим та зоровими сигналами.</u>
.	<u>Повторення вивченого.</u>
14	
.	
15	
.	

№	Зміст програмного матеріалу
	Тема № 2 Гімнастика
16	<u>Розвиток гімнастики в Україні. Самострахування під час вик. впр.</u>
.	<u>Стройові впр. Викон. команд.</u>
17	<u>Стійка на лопатках. Загальнорозвиваючи впр.</u>
18	<u>Різні види лазання. Стійка на руках з допомогою.</u>
.	
19	<u>Впр. з набивним м'ячем. Впр. на розслаблення.</u>
.	
20	<u>Загальнорозвиваючи впр. Розвиток сили рук.</u>
.	<u>Різні види лазання. Акробатичні впр.</u>
21	<u>Впр. з набивним м'ячем. Впр. на розслаблення.</u>
.	
22	<u>Загально розвиваючи впр. Впр. на перекладені.</u>
.	<u>Впр. на гімнаст. стінці. Впр. на розслаблення.</u>
23	<u>Стройові впр. Акробатичні впр.</u>
.	
24	<u>Впр. з гімнаст. палкою. Впр. на перекладені.</u>
.	<u>Стійка на голові. Впр. на розслаблення.</u>
25	<u>Загальнорозвиваючи впр. Розвиток сили рук.</u>
.	<u>Впр. на перекладені. Впр. на розслаблення.</u>
26	<u>Повторення вивченого.</u>
.	
27	
.	
28	
.	
29	
.	

30 ·	
31 ·	