

2025-2026 н.р
7В клас
Фізична культура
Романкова Людмила Михайлівна
I семестр 01.09.2025-26.12.2025

05.11-07.11.2025 онлайн зустріч о 12.10, о 08.00

<https://meet.google.com/ccj-jzmp-rgs>

Тема: Волейбол

1.Розминка: ЗРВ та спеціально бігові вправи. (виконувати).

<https://www.youtube.com/watch?v=E1VMLTryfTk&list=PLKN-Jn5QHtwj09WRnZ72mHekmzstBrmFF>

2.Історія розвитку українського волейболу.

<https://www.youtube.com/watch?v=X01I4oanT9A>

3. Правила гри у волейбол.

<https://www.youtube.com/watch?v=oTiHuS8QUFI>

Домашнє завдання : вправи на зміцнення м'язів ніг та рук - присідання (3х20р), згинання розгинання рук в упорі лежачи (2х10р).

24.10.2025 онлайн зустріч о 08.00

22.10/2025 онлайн зустріч о 12.10

21.10.2025 онлайн зустріч о 13.00

<https://meet.google.com/ccj-jzmp-rgs>

Тема: Дитяча легка атлетика.

1.Розминка: ЗРВ та спеціально бігові вправи. (виконувати).

<https://www.youtube.com/watch?v=jNKBW6cs5fg>

2. Ознайомитись з технікою виконання стрибка у висоту способом переступання.

<https://www.youtube.com/watch?v=XRyAaDspCrY>

3.Вправи на запобігання плоскостопості.

https://www.youtube.com/watch?v=OO-_a_qHkSw

Домашнє завдання : вправи на зміцнення м'язів ніг та рук - присідання (3х20р), згинання розгинання рук в упорі лежачи (2х10р).

17.10.2025 онлайн зустріч о 08.00

15.10/2025 онлайн зустріч о 12.10

14.10.2025 онлайн зустріч о 13.00

<https://meet.google.com/ccj-jzmp-rgs>

Тема: Дитяча легка атлетика.

1.Комплекс загальнорозвиваючих вправ зі стільцем.

<https://www.youtube.com/watch?v=sbKyaIKxFjM>

2.Вправи для розвитку координації.

<https://www.youtube.com/watch?v=sSP1vp8dEr0>

3. Техніка бігу на середні та довгі дистанції.

<https://www.youtube.com/watch?v=jKYjMoWDiWE>

4.Ознайомитись з технікою стрибка в довжину з розбігу способом “зігнувши ноги”.

https://www.youtube.com/watch?v=_oJRgoAq97w

07.10.2025 онлайн зустріч о 13.00

08.10.2025 онлайн зустріч о 12.10

10.10.2025 онлайн зустріч о 08.00

<https://meet.google.com/ccj-jzmp-rgs>

Тема: Дитяча легка атлетика

1.Розминка: ЗРВ та спеціально бігові вправи. (виконувати).

<https://www.youtube.com/watch?v=E1VMLTryfTk&list=PLKN-Jn5QHtwj09WRnZ72mHekmzstBrmFF>

2.Повторити техніку метання малого м'яча на дальність.

<https://www.youtube.com/watch?v=fgKecKtBl0I>

3. Ознайомитись з технікою бігу на короткі дистанції.

<https://www.youtube.com/watch?v=zwgvmivXWDo>

4. Ознайомитись з естафетним бігом.

https://www.youtube.com/watch?v=IKIKVoaCHx4&list=PLjfQvWdNDfv2IASsUaeZ_pTRGfLd5dB6-&index=14

Домашнє завдання : вправи на зміцнення м'язів ніг та рук - присідання (3х20р), згинання розгинання рук в упорі лежачи (2х10р).

01.10.2025 онлайн зустріч о 12-10

03.10.2025 онлайн зустріч о 08-00

<https://meet.google.com/ccj-jzmp-rgs>

Тема: Футбол. Дитяча легка атлетика

1.Розминка: ЗРВ та спеціально бігові вправи. (виконувати).

<https://www.youtube.com/watch?v=jNKBW6cs5fg>

2. Повторити правилами гри футболу

<https://www.youtube.com/watch?v=ez8muzUeBYs>

3. Ознайомитись з історією розвитку легкої атлетики.

<https://www.youtube.com/watch?v=8mJx363A978>

4.Ознайомитись з технікою метання малого м'яча на дальність.

<https://www.youtube.com/watch?v=fgKecKtBl0I>

Домашнє завдання : вправи на запобігання плоскостопості.

https://www.youtube.com/watch?v=OO-_a_qHkSw

23.09-онлайн зустріч о 13-00

<https://meet.google.com/ccj-jzmp-rgs>

Тема: Футбол.

1.Розминка: ЗРВ та спеціально бігові вправи. (виконувати).

<https://www.youtube.com/watch?v=E1VMLTryfTk&list=PLKN-Jn5QHtwj09WRnZ72mHekmzstBrmFF>

2. Повторити техніку фінтів.

<https://www.youtube.com/watch?v=lr4ZDog8fx0>

3. Ознайомитись з правилами гри футболу

<https://www.youtube.com/watch?v=ez8muzUeBYs>

Домашнє завдання : вправи для розвитку швидкості.

<https://www.youtube.com/watch?v=NP4hk9HsosA>

19.09.2025 онлайн зустріч о 8-00

<https://meet.google.com/ccj-jzmp-rgs>

Тема: **Футбол.**

1.Розминка: ЗРВ та спеціально бігові вправи. (виконувати).

https://www.youtube.com/watch?v=Bo5R_lOFZ8o&ab_channel=%D0%84%D0%B2%D0%B3%D0%B5%D0%BD%D0%92%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D0%BC%D0%B8%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%B8%D1%87

2. Повторити техніку гри воротаря.

<https://www.youtube.com/watch?v=sgAUZwVCsSE>

3. Ознайомитись з фінтами.

<https://www.youtube.com/watch?v=lr4ZDog8fx0>

Домашнє завдання : Виконувати вправи для розвитку витривалості.

<https://www.youtube.com/watch?v=WLPF51HWaz8>

17.09.2025 онлайн зустріч о 12-10

<https://meet.google.com/ccj-jzmp-rgs>

16.09.2025 онлайн зустріч о 13-00

Тема: **Футбол.**

1.Розминка: ЗРВ та спеціально бігові вправи. (виконувати).

https://www.youtube.com/watch?v=Bo5R_lOFZ8o&ab_channel=%D0%84%D0%B2%D0%B3%D0%B5%D0%BD%D0%92%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D0%BC%D0%B8%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%B8%D1%87

2. Повторити техніку виконання ударів по м'ячу.

https://www.youtube.com/watch?v=bUlnolP-Qx8&ab_channel=FOOTBALLFORYOU

3. Ознайомитись з технікою гри воротаря.

<https://www.youtube.com/watch?v=sgAUZwVCsSE>

Домашнє завдання : Виконувати вправи для розвитку витривалості.

<https://www.youtube.com/watch?v=WLPF51HWaz8>

16.09.2025 онлайн зустріч о 13-00

<https://meet.google.com/ccj-jzmp-rgs>

Тема: Футбол.

1.Розминка: ЗРВ та спеціально бігові вправи. (виконувати).

https://www.youtube.com/watch?v=Bo5R_lOFZ8o&ab_channel=%D0%84%D0%B2%D0%B3%D0%B5%D0%BD%D0%92%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D0%BC%D0%B8%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%B8%D1%87

2. Повторити види та техніку передач у футболі.

https://www.youtube.com/watch?v=-JwZzTTzKdY&ab_channel=Sergteacher

3. Ознайомитись з технікою ударів по м'ячу.

https://www.youtube.com/watch?v=bUlnolP-Qx8&ab_channel=FOOTBALLFORYOU

Домашнє завдання : Виконувати вправи для розвитку витривалості.

<https://www.youtube.com/watch?v=WLPF51HWaz8>

12.09.2025 онлайн зустріч о 8-00

<https://meet.google.com/ccj-jzmp-rgs>