

Календарно - тематичне планування з фізичної культури 7 клас
розроблене згідно Навчальної програми з фізичної культури для закладів
загальної середньої освіти 6–9 класи (наказ Міністерства освіти і науки
України від 03 серпня 2022 року № 698)

I семестр

Варіативний модуль ЛЕГКА АТЛЕТИКА
III рік вивчення (16 годин)

К-ть урок.	№ уроку	Дата пров.	Зміст навчального матеріалу
1.	1.		Правила техніки безпеки на біговій доріжці. Біг 30 м. Спеціальні бігові вправи. Рухливі ігри з м'ячем.
2.	2.		Правила проведення змагань з бігу. Біг 60 м. Прискорення з різних вихідних положень. Естафети з м'ячем.
3.	3.		. Стрибки в довжину з місця. Спеціальні стрибкові вправи. Рухливі ігри з м'ячем.
4.	4.		Правила техніки безпеки в секторі для метання. Метання у вертикальну ціль. Спеціальні вправи для метань. Рухливі ігри з м'ячем.
5.	5.		Суддівство змагань. Метання малого м'яча на дальність з розбігу. Вправи для розвитку сили м'язів тулуба. Рухливі ігри.
6.	6.		Правила проведення змагань з метання. Метання малого м'яча на дальність з розбігу. Вправи для розвитку сили м'язів плечового поясу та кистей рук. Естафети.
7.	7.		Правила техніки безпеки у стрибковій ямі. Стрибки в довжину з місця. Спеціальні стрибкові вправи. Рухливі ігри з м'ячем.
8.	8.		Попередження травматизму. «Потрійний стрибок» з місця. Багатоскоки. Естафети.
9.	9.		Правила проведення змагань зі стрибків. Стрибки в довжину з розбігу способом «зігнувши ноги». Стрибкові вправи. Естафети з бігом і стрибками.
10.	10.		Основні поняття арбітражу. Стрибки у висоту з розбігу способом «переступання». Прискорення з різних вихідних положень на 6, 9, 12 м. Рухливі ігри.
11.	11.		Методика виховання витривалості. Рівномірний біг до 1000 м. Естафети.
12.	12.		Правила самоконтролю під час занять спортом. Повільний біг до 1500 м. Розвиток витривалості. Рухливі ігри з м'ячем.
13.	13.		Стрибки у висоту з розбігу способом «переступання». Прискорення з різних вихідних положень на 6, 9, 12 м. Рухливі ігри.
14.	14.		Біг 30 м. Спеціальні бігові вправи. Рухливі ігри з м'ячем.
15.	15.		Метання у вертикальну ціль. Спеціальні вправи для метань. Рухливі ігри з м'ячем.
16.	16.		Стрибки у висоту з розбігу способом «переступання». Прискорення з різних вихідних положень на 6, 9, 12 м. Рухливі ігри.

Варіативний модуль ФУТБОЛ
III рік вивчення (16 год.)

1.	17.		Техніка безпеки під час уроків футболу. Поєднання прийомів пересування з технікою володіння м'ячем. Зупинка м'яча внутрішньою стороною стопи.
----	-----	--	---

			Прискорення з різних вихідних положень на 6, 9, 12 м. Естафети.
2.	18.		Правила гри у футбол. Жонглювання м'ячем ногою, стегном, головою. Зупинка м'яча внутрішньою частиною підйому. Прискорення та ривки з м'ячем. Рухливі ігри з м'ячем.
3.	19.		Історія українського футболу. Удари на точність і дальність. Елементи гри воротаря: кидки м'яча рукою, ловіння та відбивання м'яча. Вправи для розвитку сили м'язів тулуба. Навчальна гра.
4.	20.		Медичний контроль юного футболіста. Вкидання м'яча з різних вихідних положень з місця і після розбігу. Зупинки м'яча підшвою, стегном та грудьми (для хлопців). Вправи для розвитку швидкості. Рухливі ігри з м'ячем.
5.	21.		Профілактика травматизму під час занять футболом. Фінти «відходом», «ударом», «зупинкою» в умовах ігрових вправ. Уміння протидіяти передачі, веденню та удару по воротах. Прискорення з різних вихідних положень на 6, 9, 12 м. Навчальна гра.
6.	22.		Медичний самоконтроль юного футболіста. Зупинки м'яча підшвою, стегном та грудьми (для хлопців) у русі. Введення м'яча у гру партнеру, який відкривається. Вправи для розвитку сили м'язів плечового пояса та кистей рук. Рухливі ігри з м'ячем.
7.	23.		Основні поняття арбітражу. Фінт «відходом» з перенесенням ноги через м'яч. Індивідуальні дії в нападі: маневрування на полі. «Човниковий» біг 4 × 9 м. Естафети.
8.	24.		Правила самоконтролю під час занять спортом. Відбирання м'яча вивченими прийомами, атакуючи суперника спереду, збоку, ззаду в умовах ігрових вправ. Вправи для розвитку гнучкості. Акробатичні вправи з попередніх класів. Навчальна гра.
9.	25.		Суддівство змагань. Розіграш удару від своїх воріт. «Відкривання» для прийому м'яча, відволікання суперника, створення чисельної переваги. Рухливі ігри з м'ячем.
10.	26.		Вкидання м'яча з різних вихідних положень з місця і після розбігу. Зупинки м'яча підшвою, стегном та грудьми (для хлопців). Вправи для розвитку швидкості. Рухливі ігри з м'ячем.
11.	27.		Відбирання м'яча вивченими прийомами, атакуючи суперника спереду, збоку, ззаду в умовах ігрових вправ. Вправи для розвитку гнучкості. Акробатичні вправи з попередніх класів. Навчальна гра.
12.	28.		Жонглювання м'ячем ногою, стегном, головою. Зупинка м'яча внутрішньою частиною підйому. Прискорення та ривки з м'ячем. Рухливі ігри з м'ячем.
13.	29.		Поєднання прийомів пересування з технікою володіння м'ячем. Зупинка м'яча внутрішньою стороною стопи. Прискорення з різних вихідних положень на 6, 9, 12 м. Естафети
14.	30.		Удари на точність і дальність. Елементи гри воротаря: кидки м'яча рукою, ловіння та відбивання м'яча. Вправи для розвитку сили м'язів тулуба. Навчальна гра.
15.	31.		Попередження травматизму. <i>Навчальний норматив (5 ударів по нерухомому м'ячу у гандбольні ворота з 11 м).</i> Групові дії в захисті: вибір позиції. Рухливі ігри.
16.	32.		Склад суддівської бригади. Взаємодія на останній стадії розвитку атаки поблизу воріт суперника. Прискорення з різних вихідних положень на 6, 9, 12 м. Навчальна гра.

Варіативний модуль НАСТІЛЬНИЙ ТЕНІС

III рік вивчення (16 год.)

1.	33		Правила техніки безпеки під час занять настільним тенісом. Накат справа.. Рухливі ігри з м'ячем.
2.	34		Основи організації змагань з настільного тенісу. Накат зліва. Вправи для розвитку сили м'язів плечового пояса та кистей рук.

3.	35		Основи проведення змагань з настільного тенісу. Виконання атакуючих прийомів техніки гри: удар, контрудар. Навчальна гра.
4.	36		Роль та місце українського настільного тенісу на сучасному етапі розвитку ігрових видів спорту. Топ-спін. Вправи для розвитку сили м'язів тулуба. Рухливі ігри.
5.	37		Попередження травматизму. Подачі з верхнім обертом м'яча. Вправи для розвитку гнучкості. Акробатичні вправи. Рухливі ігри з м'ячем.
6.	38		Класифікація технічних прийомів у тенісі настільному. Виконання серій атакуючих прийомів техніки гри по діагоналі. Вправи з набивними м'ячами. Навчальна гра.
7.	39		Правила самоконтролю під час занять спортом. Подачі з верхнім обертом м'яча. Удар, контрудар.. Естафети з м'ячем.
8.	40		Суддівство змагань. Виконання серій атакуючих прийомів техніки гри по прямій та діагоналі. Вправи для розвитку гнучкості. Акробатичні вправи. Рухливі ігри з м'ячем.
9.	41		Засоби фізичної підготовки тенісиста. Удосконалення подач з верхнім обертом м'яча. «Човниковий» біг 4 × 6 м. Навчальна гра.
10.	42		Накат справа. Накат зліва. Вправи для розвитку сили м'язів плечового поясу та кистей рук.
11.	43		Виконання атакуючих прийомів техніки гри: удар, контрудар.
12.	44		Топ-спін. Вправи для розвитку сили м'язів тулуба. Рухливі ігри.
13.	45		Виконання серій атакуючих прийомів техніки гри по діагоналі. Вправи з набивними м'ячами. Навчальна гра.
14.	46		Виконання серій атакуючих прийомів техніки гри по прямій та діагоналі. Вправи для розвитку гнучкості. Акробатичні вправи. Рухливі ігри з м'ячем.
15.	47		Загартовування організму. <i>Навчальний норматив (виконання подачі з верхнім обертом м'яча)</i> . Вправи для розвитку сили м'язів плечового поясу та кистей рук. Рухливі ігри.
16.	48		Попередження травматизму. Виконання атакуючих прийомів техніки гри. Вправи для розвитку сили м'язів тулуба. Навчальна гра.

II семестр

Варіативний модуль ГІМНАСТИКА III рік вивчення (17 год.)

1.	49		Правила безпеки на уроках з гімнастики. Стройові прийоми: шикування, перешикування. Комплекс ЗРВ у русі. Вправи у стані рівноваги (дівчата). Перетягування канату. Присідання на одній (двох) ногах. Вправи для розвитку гнучкості
2.	50		Стройові прийоми: шикування, перешикування. Комплекс ЗРВ зі скакалкою. лазіння по канату в три прийоми (хлопці). Вправи у стані рівноваги (дівчата). Перетягування канату. Присідання на одній (двох) ногах. Вправи для розвитку гнучкості
3.	51		Стройові прийоми: шикування, перешикування. Комплекс ЗРВ з гімнастичною палицею на місці. «Човниковий» біг 4 × 9 м. Опорні стрибки: через козла у спосіб «ноги нарізно». Згинання та розгинання рук в упорі лежачи. Вправи для формування та корекції постави
4.	52		Стройові прийоми: шикування, перешикування. Комплекс ЗРВ у русі. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи. Опорні стрибки: через козла у спосіб «зігнувши ноги». Стрибки зі скакалкою. Вправи у висах та упорах. Вправи для формування та корекції постави
5.	53		Форми занять рекреаційної, фізкультурно-оздоровчої та спортивної спрямованості. Стройові прийоми: шикування, перешикування. Комплекс ЗРВ на місці. Розвиток гнучкості. «Човниковий» біг 4 × 9 м.

			Вправи у висах та упорах. Вправи для формування та корекції постави
6.	54		Стройові прийоми: шикування, перешикування. Комплекс ЗРВ у русі. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи. Смуга перешкод. Вправи у висах та упорах. Вправи для розвитку гнучкості
7.	55		Стройові прийоми: шикування, перешикування. Комплекс ЗРВ у парах. ОНН: згинання та розгинання рук в упорі лежачи. Присідання на одній (двох) ногах. Вправи у висах та упорах. Комбінація елементів вправ. Вправи для розвитку гнучкості
8.	56		Стройові прийоми: шикування, перешикування. Комплекс ЗРВ у парах. Акробатичні вправи. Ритмічна гімнастика. Вправи для розвитку гнучкості
9.	57		Стройові прийоми: шикування, перешикування. Комплекс ЗРВ на місці. Акробатичні вправи. Поєднання елементів вправ. ОНН: піднімання тулуба в сід за 30 с. Вправи для розвитку гнучкості
10.	58		Стройові прийоми: шикування, перешикування. Комплекс ЗРВ на місці. ОНН: нахил уперед з положення сидючи (см). Розвиток сили: підтягування у висі. акробатичні вправи. ОНН: нахили уперед з положення сидючи. Поєднання елементів вправ. Вправи для формування та корекції постави
11.	59		Стройові прийоми: шикування, перешикування. Комплекс ЗРВ біля шведської стінки. Розвиток сили: підтягування у висі. Акробатичні вправи. Орієнтовна комбінація елементів вправ. Вправи для запобігання плоскостопості
12	60		Стройові прийоми: шикування, перешикування. Комплекс ЗРВ зі скакалкою. лазіння по канату в три прийоми (хлопці). Вправи у стані рівноваги (дівчата). Перетягування канату
13	61		Стройові прийоми: шикування, перешикування. Комплекс ЗРВ у русі. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи. Опорні стрибки: через козла у спосіб «зігнувши ноги». Стрибки зі скакалкою. Вправи у висах та упорах.
14	62		Стройові прийоми: шикування, перешикування. Комплекс ЗРВ у русі. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи. Смуга перешкод. Вправи у висах та упорах. Вправи для розвитку гнучкості
15	63		Стройові прийоми: шикування, перешикування. Комплекс ЗРВ на місці. Акробатичні вправи. Поєднання елементів вправ. ОНН: піднімання тулуба в сід за 30 с. Вправи для розвитку гнучкості
16	64		Стройові прийоми: шикування, перешикування. Комплекс ЗРВ у парах. Акробатичні вправи. Ритмічна гімнастика. Вправи для розвитку гнучкості
17	65		Стройові прийоми: шикування, перешикування. Комплекс ЗРВ біля шведської стінки. ОНН: підтягування (кількість разів). Смуга перешкод. Танцювальні вправи. Вправи для запобігання плоскостопості. Тематичне оцінювання

1.	66		Правила техніки безпеки під час занять настільним тенісом. Накат справа та зліва.. Рухливі ігри з м'ячем.
2.	67		Класифікація технічних прийомів у тенісі настільному. Удар, контрудар. Вправи для розвитку сили м'язів плечового поясу та кистей рук. Навчальна гра.
3.	68		Роль та місце українського настільного тенісу на сучасному етапі розвитку ігрових видів спорту . Естафети.
4.	69		Основи організації змагань з настільного тенісу. Подачі з верхнім обертом м'яча. Вправи для розвитку гнучкості. Акробатичні вправи. Рухливі ігри з м'ячем.
5.	70		Основи проведення змагань з настільного тенісу. Виконання серій атакуючих прийомів техніки гри по діагоналі. Вправи з набивними м'ячами. Естафети.
6.	71		Попередження травматизму. Виконання серій атакуючих прийомів техніки гри по прямій та діагоналі. Навчальна гра.
7.	72		Одяг, спортивна форма. Удосконалення подач з верхнім обертом м'яча. Вправи для розвитку гнучкості. Акробатичні вправи. Рухливі ігри з м'ячем.
8.	73		Засоби фізичної підготовки тенісиста. Виконання атакуючих прийомів техніки гри: накат справа та зліва, удар, контрудар. Навчальна гра.
9.	74		Удар, контрудар. Вправи для розвитку сили м'язів плечового поясу та кистей рук. Навчальна гра
10.	75		Подачі з верхнім обертом м'яча. Вправи для розвитку гнучкості. Акробатичні вправи. Рухливі ігри з м'ячем.
11	76		Удосконалення подач з верхнім обертом м'яча. Вправи для розвитку гнучкості. Акробатичні вправи. Рухливі ігри з м'ячем.
12	77		Загартовування організму. <i>Навчальний норматив (виконання серії накатів з партнером по прямим).</i> Вправи для розвитку сили м'язів тулуба. Рухливі ігри з м'ячем.
13	78		Правила самоконтролю під час занять спортом. Виконання атакуючих прийомів техніки гри. Вправи для розвитку сили м'язів плечового поясу та кистей рук. Навчальна гра.

Варіативний модуль ФУТБОЛ
III рік вивчення (13 год.)

1.	79		Техніка безпеки під час уроків футболу. Ведення м'яча вивченими способами, збільшуючи швидкість руху, виконуючи ривки та обведення. Вправи для розвитку швидкості. Рухливі ігри з м'ячем.
2.	80		Історія українського футболу. Фінти «зупинкою» після передачі м'яча партнером з пропусканням м'яча. Вдосконалення «закривання». «Човниковий» біг 4 × 9 м. Навчальна гра.
3.	81		Основні поняття арбітражу. Удари середньою частиною підйому по м'ячу, що котиться, підстрибує, летить. Зупинка внутрішньою стороною стопи м'яча, що летить. Розвиток витривалості. Естафети з бігом і стрибками.
4.	82		Медичний контроль юного футболіста. Стрибки з імітуванням удару головою. Удари по м'ячу середньою частиною лоба без стрибка та у стрибку. Прискорення з різних вихідних положень на 6, 9, 12 м. Рухливі ігри з м'ячем.
5.	83		Попередження травматизму. Фінти «ударом» ногою з пропусканням м'яча партнеру. Групові дії в нападі: взаємодія з партнерами під час організації атаки. Прискорення та ривки з м'ячем. Навчальна гра.
6.	84		Медичний самоконтроль юного футболіста. Фінти «відходом», «ударом», «зупинкою» в умовах ігрових вправ. Протидія передачам, веденню та удару по воротах. Вправи для розвитку швидкості. Естафети.
7.	85		Склад суддівської бригади. Взаємодії в обороні при рівному співвідношенні сил і за чисельної переваги суперника. Спортивні ігри за спрощеними правилами з елементами футболу. Рухливі ігри з м'ячем.
8.	86		Методика виховання витривалості. Розіграш удару від своїх воріт, уведення м'яча у гру партнеру, що відкривається, після ловіння. Зупинка з поворотом до 180° внутрішньою частиною підйому м'яча, що опускається. «Човниковий» біг 4 × 9 м. Естафети.

9.	87		. Ведення м'яча вивченими способами, збільшуючи швидкість руху, виконуючи ривки та обведення. Вправи для розвитку швидкості. Рухливі ігри з м'ячем.
10.	88		Удари середньою частиною підйому по м'ячу, що котиться, підстрибує, летить. Зупинка внутрішньою стороною стопи м'яча, що летить. Розвиток витривалості. Естафети з бігом і стрибками
11.	89		Взаємодії в обороні при рівному співвідношенні сил і за чисельної переваги суперника. Спортивні ігри за спрощеними правилами з елементами футболу. Рухливі ігри з м'ячем.
12.	90		Суддівство змагань. <i>Навчальний норматив (4 спроби ведення м'яча одним із вивчених способів на швидкості).</i> Взаємодія з партнерами під час організації атаки. Навчальна гра.
13.	91		Правила самоконтролю під час занять спортом. Раціональна позиція в обороні при рівному співвідношенні сил і за чисельної переваги суперника. Рухливі ігри з м'ячем.

Варіативний модуль ЛЕГКА АТЛЕТИКА

III рік вивчення (14 год.)

1.	92		Правила техніки безпеки на біговій доріжці. Біг 30 м. Спеціальні бігові вправи. Естафети.
2.	93		Правила проведення змагань з бігу. Біг 60 м. Вправи для розвитку швидкості. Естафети.
3.	94		Біг 30 м. Спеціальні бігові вправи. Естафети.
4.	95		Біг 60 м. Вправи для розвитку швидкості. Естафети.
5.	96		Правила самоконтролю під час занять спортом. <i>Навчальний норматив (біг 30 м).</i> Стрибкові вправи. Рухливі ігри з м'ячем.
6.	97		Правила техніки безпеки у стрибковій ямі. Стрибки в довжину з місця. Стрибкові вправи. Естафети з бігом і стрибками.
7.	98		Стрибки в довжину з місця. Стрибкові вправи. Стрибки в довжину з розбігу способом «зігнувши ноги». Багатоскоки. Рухливі ігри з м'ячем
8.	99		Правила проведення змагань зі стрибків. Стрибки в довжину з розбігу способом «зігнувши ноги». Багатоскоки. Рухливі ігри з м'ячем.
9.	100		Попередження травматизму. <i>Навчальний норматив (стрибок у довжину з розбігу способом «зігнувши ноги»).</i> Розвиток витривалості. Естафети з бігом і стрибками.
10.	101		Правила техніки безпеки в секторі для метання. Метання малого м'яча на дальність з розбігу. Вправи для розвитку сили м'язів плечового поясу та кистей рук. Рухливі ігри з м'ячем.
11.	102		Метання малого м'яча на дальність з розбігу. Вправи для розвитку сили м'язів плечового поясу та кистей рук. Рухливі ігри з м'ячем.
12.	103		Правила проведення змагань з метання. Метання у вертикальну ціль. Спеціальні вправи для метань. Вправи для розвитку сили м'язів тулуба. Рухливі ігри.
13.	104		Правила самоконтролю під час занять спортом. <i>Навчальний норматив (метання малого м'яча на дальність з розбігу).</i> Повільний біг до 1500 м. Розвиток витривалості. Рухливі ігри з м'ячем.
14.	105		Підсумковий урок.