

## **ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА 7 КЛАС**

**20 січня 2023 рік**

**Тема уроку. Настільний теніс. Спеціальні фізичні вправи: ходьба; біг; присідання. Виконання атаквальних прийомів техніки гри.**

**Завдання додому:**

**Різновиди ходьби.**



**Біг на місці.**



**Присідання.**



**27 січня 2023 рік**

**Тема уроку. Спеціальні фізичні вправи:**

**ходьба;біг;присідання.Вправи для розвитку сили м'язів рук.**

**Завдання додому:**

**Стрибкові вправи:**



**Онлайн-урок  
(Google Meet)**

**03 лютого 2023 рік**

**Тема уроку. Спеціальні фізичні вправи:**

**ходьба;біг;присідання;стрибкові вправи.Вправи для розвитку сили м'язів рук.**

**Завдання додому:**



SPOTEBI.COM

**Різновиди ходьби та бігу на місці.**

**Стрибки зі скакалкою.**



**Виконання вправи для рук.**



**10 лютого 2023 рік**

**Тема уроку. Спеціальні фізичні вправи:**

**ходьба;біг;присідання;стрибкові вправи.Вправи для розвитку сили м'язів рук.**

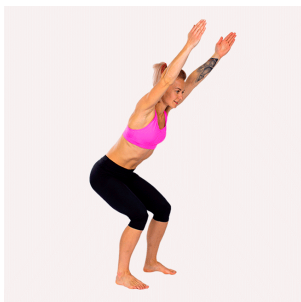
**Завдання додому:**

**Виконання вправ для м'язів рук:**

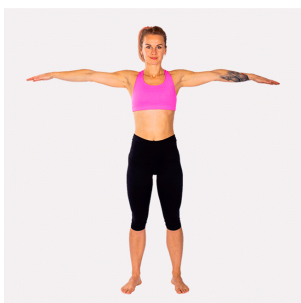
**Обертання рук.**



**Згинання та розгинання рук.**



**Вправа "ножиці".**



**Кількість повторень 12.  
4-5 підходів.**

**17 лютого 2023 рік.**

**Тема уроку. Спеціальні фізичні вправи:  
ходьба;біг;присідання;стрибкові вправи.**

**Завдання додому:**

**Ходьба на місці(до 5 хв)**



**Виконання вправи для ніг.**



**Стрибкові вправи.**



**23 лютого 2023 рік**

**Тема уроку. Настільний теніс.Спеціальні фізичні вправи:ходьба;біг;присідання;  
стрибкові вправи.Обертальні рухи руками(повільні та максимально швидкі).**

**Завдання додому:**

**Ходьба по кімнаті в різних напрямках.**



**Присідання.**



**Обертальні рухи руками(в повільному та максимально швидкому темпі).**



**24 лютого 2023 рік**

**Тема уроку. Настільний теніс. Спеціальні фізичні вправи: ходьба; біг; присідання; стрибкові вправи. Вправи для розвитку сили м'язів кистей рук.**

**Завдання додому:**

**Виконання вправ для сили м'язів кистей рук.**



**Кожну вправу виконуємо по 10 разів в 3 підходи.**

**03 березня 2023 рік**

**Тема уроку. Настільний теніс. Спеціальні фізичні вправи: ходьба; біг; присідання; стрибкові вправи. Вправи для м'язів рук.**

**Завдання додому:**

**Виконання вправи для м'язів рук.**



**Вправа для рук з м'ячем.**



**Веселі стрибкові вправи.**



**06 березня 2023 рік**

**Тема уроку. Настільний теніс. Спеціальні фізичні вправи: ходьба; біг; присідання; стрибкові вправи. Комплекс вправ для м'язів рук.**

**Завдання додому:**

**Різновиди ходьби по кімнаті в різних напрямках.**



**Біг на місці до 2 хв.**



**Виконання вправ для рук.**



**10 березня 2023 рік**

**Тема уроку. Настільний теніс. Спеціальні фізичні вправи: ходьба; біг; присідання; стрибкові вправи. Комплекс вправ для м'язів рук.**

**Завдання додому:**

**Тренування вдома.**

Будь-яке тренування варто починати з розминки. Це допоможе розігріти м'язи та підготувати тіло та організм до подальшого тренування. Однією із вправ для розминки може бути легкий біг. Якщо простір дозволяє, можна бігати по кімнаті, а влітку надворі. Проте біг на місці протягом 1 хвилини також буде доречним.



### Стрибкові вправи.



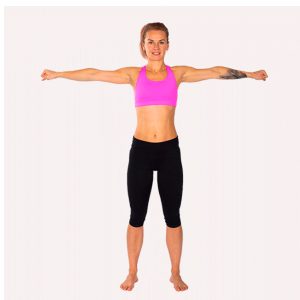
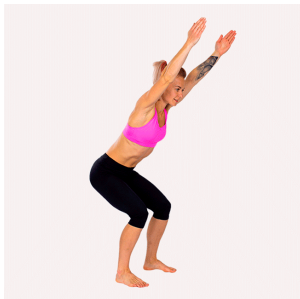
**(дистанційно,асинхронно)**

**16 березня 2023 рік**

**Тема уроку.Настільний теніс.Спеціальні фізичні вправи:ходьба ;біг;присідання; стрибкові вправи.Вправи для розвитку сили м'язів кистей рук.**

**Завдання додому:**

**комплекс вправ для рук**





Кожну вправу виконуємо по 10 повторень в 3 підходи.  
**(дистанційно,асинхронно)**

17 березня 2023 рік

Тема уроку. Настільний теніс. Спеціальні фізичні вправи: ходьба; біг; присідання; стрибкові вправи. Вправи для розвитку швидкості реакції.

Завдання додому:

Виконання одночасних та перемінних рухів руками (максимальна швидкість).  
 Швидкі обертання рук.



3

Кожну вправу виконуємо 10-15 разів.  
 Перерва 30 с між вправою.

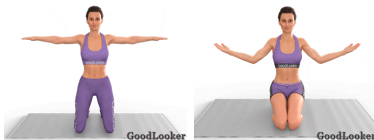
**(дистанційно,асинхронно)**

20 березня 2023 рік

Тема уроку. Настільний теніс. Спеціальні фізичні вправи: ходьба; біг; присідання; стрибкові вправи. Вправи для розвитку сили м'язів кистей рук.

Завдання додому:

Комплекс вправ для м'язів рук.





**(дистанційно,асинхронно)**

**23 березня 2023 рік**

**Тема уроку. Настільний теніс. Спеціальні фізичні вправи: ходьба; біг; присідання; стрибкові вправи. Ходьба та біг вдома.**

**Завдання додому:**

**Ходьба та біг в домашніх умовах**

**Ходьба з високим підніманням колін.**



**Ходьба з закиданням гомілки назад.**



**Біг на місці.**



**(дистанційно,асинхронно)**

**24 березня 2023 рік**

**Тема уроку. Настільний теніс. Спеціальна фізична підготовка: ходьба; присідання; стрибкові вправи. Комплекс вправ для сили м'язів рук.**

**Завдання додому:**

**Виконання комплексу вправ для сили м'язів рук.**



Кожну вправу виконуємо 30 секунд, відпочинок 30 секунд.  
**(дистанційно, асинхронно)**

07 квітня 2023 рік

Тема уроку. Легка атлетика. Вправи для розвитку швидкості. Біг на місці.

Різновиди ходьби та бігу.

Завдання додому:

Ходьба на місці з правильним положенням тулуба (до 2 хв)



Ходьба високо піднімаючи коліна  
 (до 2 хв)



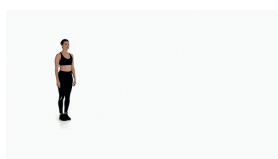
**(дистанційно, асинхронно)**

14 квітня 2023 рік

Тема уроку. Легка атлетика. Вправи для розвитку швидкості. Різновиди ходьби та бігу.

Завдання додому:

Різновиди ходьби.





**Біг на місці до 2 хв.**



**(дистанційно,асинхронно)**