

Планування з фізичної культури 7 клас

Модулі	Форми контролю (екстернат)
<u>Модуль легка атлетика.</u> Інструктаж з БЖД під час проведення уроків з фізичної культури, л. атлетики. Навчальні нормативи і вимоги з л. атлетики. Теоретичні відомості. Низький старт, біг по дистанції, фінішування при бігові на 60 метрів. Низький старт, біг по дистанції, фінішування при бігові на 60 метрів. Техніка метання малого м'ячика (150 г) на дальність з розбігу. Техніка метання малого м'ячика (150 г) на дальність з розбігу. Вдосконалення техніки метання малого м'ячика на дальність. Підготуватись до складання навчального нормативу метання малого м'ячика на дальність. Вдосконалення техніки метання малого м'ячика на дальність. Підготуватись до складання навчального нормативу метання малого м'ячика на дальність. Загально розвивальні вправи на місці, в русі, в парах. Рівномірний біг на дистанції до 1500 м.	Контрольна робота за рік (травень 2024)
<u>Модуль футбол.</u> Інструктаж з БЖД під час занять на уроках з футболу, вимоги до одягу та взуття. Історія українського футболу. Загальнорозвивальні вправи в парах, трійках. . Повільно – інтенсивне пробігання відрізків із максимальною швидкістю. Передачі м'яча зовнішньою частиною підйому і зупинка внутрішньою стороною ступні. Жонгливання м'ячем. Повільно – інтенсивне пробігання відрізків із максимальною швидкістю. Передачі м'яча зовнішньою частиною підйому і зупинка внутрішньою стороною ступні. Жонгливання м'ячем. Біг на витривалість 500 метрів. СФП. Вправи на координацію рухів. Удари по м'ячу внутрішньою стороною ступні; удари на точність. Естафети з м'ячами. Медичний контроль і самоконтроль юного футболіста. Ведення м'яча на швидкість середньою зовнішньою частинами підйому. Навчальна гра у футбол. Медичний контроль і самоконтроль юного футболіста. Ведення м'яча на швидкість середньою зовнішньою частинами підйому. Навчальна гра у футбол. Удари середньою частиною підйому; удари правою та лівою ногами з різних положень. Рухливі ігри на координацію рухів. Зупинка м'яча внутрішньою стороною ступні; зупинки підошвою, стегном та грудьми (для хлопчиків). Навчальна гра у футбол.	

Удари по м'ячу правою і лівою ногами на дальність і точність. Ведення м'яча на швидкість. Рухлива гра «Виштовхни з кола». Удари по м'ячу правою і лівою ногами на дальність і точність. Ведення м'яча на швидкість. Рухлива гра «Виштовхни з кола». Маневрування на полі; раціональне використання вивчених технічних прийомів. Жонглювання м'ячем ногою, стегном, головою. Навчальна гра у футбол. Біг на витривалість. Відволік альні дії (фінти): фінти «відходом»; «ударом», «зупинкою» в умовах ігрових вправ. Навчальна гра у футбол. Біг на витривалість. Відволік альні дії (фінти): фінти «відходом»; «ударом», «зупинкою» в умовах ігрових вправ. Навчальна гра у футбол. Вправи для розвитку спритності. Техніка гри воротаря: кидки м'яча рукою; ловіння та відбивання м'яча. Навчальна гра у футбол. Ведення м'яча на швидкість вивченими способами. Тактика захисту. Рухлива гра «Мисливці і качки». Ведення м'яча на швидкість вивченими способами. Тактика захисту. Рухлива гра «Мисливці і качки».	
<u>Модуль гімнастика.</u> Інструктаж з БЖД під час занять на уроках з гімнастики, страхування та самострахування. Вправи для розвитку сили рук. Роль гнучкості та м'язової сили в оволодінні руховими діями. Акробатика. Довгий перекид вперед; комбінація елементів (хлопці); Комбінація елементів вивчених у попередніх класах (дівчата). . Загально розвивальні вправи. Вправи для зміцнення м'язів живота. Вправи зі скакалкою. Розвиток гімнастики в Україні на сучасному етапі. Вправи для формування та корекції постави. Акробатичні вправи з попереднього уроку. Опорний стрибок: техніка виконання. Лазіння по вертикальному канату в 2 і 3 прийоми.	
<u>Модуль. Волейбол.</u> Безпека життєдіяльності під час занять з модуля волейбол. Вимоги до одягу і взуття. Теоретичні відомості, основні правила гри. Пересування різними способами в поєднанні з технічними прийомами. Нижня пряма та бокова подачі м'яча. Техніка захисту: пересування різними способами в поєднанні з технічними прийомами у захисті. Нижня пряма та бокова подачі м'яча. Вибір вихідного положення для прийому м'яча після подачі. гра у волейбол. Верхня пряма подача в стінку з відстані 5-8м. Поєднання способів пересування в нападі. Навчальна гра у волейбол за спрощеними правилами. Нижня пряма подача. Прийом та передача м'яча двома руками знизу в парах Навчальна гра у волейбол за спрощеними правилами.	

Верхня пряма подача в стінку з відстані 5-8м. Поєднання способів пересування в нападі. Навчальна гра у волейбол за спрощеними правилами.	
Бігові та стрибкові вправи. Нижня пряма подача. Прийом та передача м'яча двома руками знизу в парах. гра у волейбол за спрощеними правилами.	
Передачі м'яча двома руками зверху. Індивідуальні та групові тактичні дії захисту. Навчальна гра.	

**Завдання
річної контрольної роботи
за 7 клас
з фізичної культури**

1. Чи може розвиватись витривалість під час занять з предметами (скакалка, гімнастична палиця, обруч)?
2. Які м'язи треба зміцнювати для гарної постави?
3. З якого місця здійснюється спірний кидок у баскетболі?
4. Що треба зробити, щоб забити 4 очки в баскетболі?
5. Що має зробити гравець у баскетболі, якщо отримає 5 фолів?
6. Яка команда першою розпочне матч у баскетболі?
7. Назвіть лінії розміщення гравців у волейбол.
8. Скільки очок зарахує волейбольний суддя за сильний атакуючий удар в центр майданчика?
9. Що має зробити волейбольний суддя, якщо на майданчик зайшло по 6 гравців кожної команди?
10. Чи можна подавати м'яч з 6 зони?
11. Чи можна атакувати з 6 зони у волейболі?
12. На чемпіонаті світу з футболу у фіналі зустрілася команда А та Б, перший тайм розпочала команда А, другий тайм розпочала команда Б. Другий тайм закінчився з рахунком 4-4. Перший тайм додаткового часу розпочала команда А, другий – команда Б. Матч закінчився з рахунком 7-7. Яка команда розпочне перша пробивати серію пенальті?
13. Якщо м'яч попав в суддю під час гри у футбол, гру зупиняють?
14. Скільки потрібно заробити жовтих карток щоб гравця вилучили під час футбольного матчу з поля?
15. Який спортсмен далі стрибає: той що стрибає способом прогнувшись чи той що стрибає способом фосбері-флоп?
16. Вкажіть командний вид з легкої атлетики?