

Фізична культура 7 клас 18.04.-22.04.22р.)

Учитель	Матеріали для опрацювання	Завдання для виконання
Зем'янська Мар'яна Василівна	18.04.22. Легка атлетика. Комплекс ЗРВ. Бігові та стрибкові вправи. Біг 30 м. Стрибки у довжину з розбігу способом «зігнувши ноги». Біг у чергуванні з ходьбою.	Ігри на свіжому повітрі.
	21.04.22. Комплекс ЗРВ у русі. Контрольний навчальний норматив із бігу 30 м. Рівномірний біг до 1000 м. Вправи для відновлення дихання.	Ігри на свіжому повітрі.
	22. 04.22. Різновиди ходьби та бігу. Біг 60 м. Контрольний навчальний норматив зі стрибків у довжину з розбігу способом «зігнувши ноги». Хл. 330; 300; 280. Дівч. 280; 260; 240. Вправи для запобігання плоскостопості	Загально розвиваючі вправи

Фізична культура 7 клас (25.04-29.04.22.)

Учитель	Матеріали для опрацювання	Завдання для виконання
Зем'янська Мар'яна Василівна	25.04.22. Різновиди ходьби та бігу. Прийом м'яча обома руками знизу після верхньої прямої подачі у парах. Система гри «кутом уперед». Вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса	Ігри на свіжому повітрі.
	28.04.22. Комплекс ЗРВ. Верхня пряма подача через сітку зі скороченої відстані. Прийом м'яча обома руками знизу після верхньої прямої подачі у парах. Навчальна гра. Ходьба у повільному темпі	Ігри на свіжому повітрі.
	29. 04.22. Комплекс ЗРВ. Контрольний навчальний норматив із прийомів і передач м'яча обома руками знизу в парах, відстань 3 м. Хл. 4; 3; 2. Дівч. 3; 2; 1. Навчальна гра. Тематична з волейболу.	Загально розвиваючі вправи
